



※★はお誕生日の方、♥はみなさんのリクエスト献立になります。

日付	献立名	主な食材	栄養価
1日 (火)	♥たらこスパゲティ オクラのスープ ブロッコリーサラダ ♥バナラアイス	スパゲティ・たらこ・牛乳・海苔 オクラ・玉葱 ブロッコリー・ツナ・コーン バナラアイス	E: 677kcal P: 28.5g F: 22.9g Na: 3.1g
2日 (水)	ごはん 小松菜のすまし汁 ♥鮭の甘酢あんかけ じゃが芋ののり塩バター パイン	米 小松菜・えのき 鮭・玉葱・人参・ピーマン じゃが芋・青のり パイン缶	E: 560kcal P: 24.6g F: 11.0g Na: 1.5g
3日 (木)	ごはん もやしの味噌汁 ♥きのこハンバーグ オクラのごま和え エクレア	米 油揚げ・もやし ハンバーグ・しめじ・椎茸・玉葱・いんげん・人参 オクラ・かまぼこ エクレア	E: 689kcal P: 19.5g F: 27.7g Na: 2.8g
4日 (金)	味噌ラーメン ♥餃子 みかん	ラーメン・キャベツ・もやし・人参・ニラ・コーン 豚ひき肉 餃子・青梗菜 みかん缶	E: 591kcal P: 24.1g F: 17.8g Na: 3.8g
7日 (月)	ごはん 麩の味噌汁 豚肉の生姜焼 れんこんのさっぱり和え いちごゼリー	米 みつば・麩 豚肉・玉葱・ピーマン・赤ピーマン れんこん・カニかま・胡瓜 いちご・寒天	E: 620kcal P: 21.5g F: 16.8g Na: 2.1g
8日 (火)	♥中華丼 豆腐のスープ 肉団子 杏仁ムース	米・豚肉・エビ・白菜・人参・長葱・きぬさや・きくらげ 豆腐・大根の葉 肉団子・青梗菜 杏仁・ゼラチン・牛乳	E: 633kcal P: 24.6g F: 20.5g Na: 2.1g
9日 (水)	パン ♥かぶのクリームシチュー ナゲット バナナ	バターロールパン・胚芽ロールパン・あんずジャム ウイナー・かぶ・玉葱・人参・しめじ・ブロッコリー 牛乳 チキンナゲット・いんげん バナナ	E: 669kcal P: 21.2g F: 29.7g Na: 4.4g
10日 (木)	ごはん えのきの味噌汁 ♥鶏肉の照り焼 里芋の煮物 抹茶ババロア	米 えのき・小松菜 鶏肉・春菊・白菜 里芋・人参・グリーンピース 抹茶・ゼラチン・牛乳	E: 532kcal P: 26.0g F: 7.8g Na: 2.3g
11日 (金)	ごはん とろろ昆布のすまし汁 ♥鯖の味噌煮 豆腐と青梗菜のそぼろ炒め 水ようかん	米 とろろ昆布・はんぺん 鯖・長葱・オクラ・人参 豆腐・鶏ひき肉・青梗菜 こしあん・寒天	E: 624kcal P: 30.4g F: 18.9g Na: 2.7g
15日 (火)	★♥カツカレー 白菜のスープ ミモザサラダ ヨーグルトフルーツソース	米・鶏ひき肉・玉葱・人参・じゃが芋・トンカツ・福神漬 白菜・豆苗 たまご・キャベツ・紫キャベツ・胡瓜 ヨーグルト・キウイソース	E: 812kcal P: 26.8g F: 30.7g Na: 4.1g
16日 (水)	ごはん さつま芋の味噌汁 アジの竜田揚げ ブロッコリーとささみの和え物 りんご	ごはん さつま芋・長葱 アジ・レタス・紫キャベツ カリフラワー・ブロッコリー・チキンフレーク りんご缶	E: 600kcal P: 25.0g F: 13.6g Na: 2.9g

	E (エネルギー)	P (タンパク質)	Na (塩分)
基準値	626kcal	26.6g	2.7g
今月の平均値	622kcal	23.6g	2.8g

※★はお誕生日の方、♥はみなさんのリクエスト献立になります。

日付	献立名	主な食材	栄養価
17日 (木)	♥エビカツバーガー 野菜たっぷりスープ ハムサラダ ぶどうゼリー	バーガーパン・エビカツ・レタス・じゃが芋 キャベツ・玉葱・人参・ほうれん草 ハム・ブロッコリー・黄ピーマン ぶどう・寒天	E: 576kcal P: 17.0g F: 23.6g Na: 2.8g
18日 (金)	ごはん みつばのすまし汁 ♥豚肉ロース味噌漬け焼 わかめとカニかまの酢のもの ♥りんごタルト	米 みつば・しめじ 豚肉・いんげん・人参 わかめ・カニかま・胡瓜 りんごタルト	E: 638kcal P: 21.4g F: 18.5g Na: 2.5g
21日 (月)	♥栗ごはん 茄子の味噌汁 鶏肉の山椒焼 ツナと大根の煮物 オレンジ	米・栗 茄子・小松菜 鶏肉・ほうれん草・えのき 大根・人参・ツナ・枝豆 オレンジ	E: 592kcal P: 27.7g F: 17.3g Na: 3.5g
★ご当地グルメ★ 宮城県 22日 (火)	♥おくすかけ(素麺) 笹かまの磯辺揚げ ♥どら焼(こしあん)	素麺・牛蒡・人参・里芋・椎茸・長葱・豆腐・麩 笹かま・青のり どら焼(こしあん)	E: 605kcal P: 22.6g F: 9.1g Na: 3.7g
23日 (水)	ごはん 大根の味噌汁 豚肉のねぎ塩炒め カリフラワーのカニかまあんかけ 洋梨	米 大根・小松菜 豚肉・玉葱・筍・長葱・人参 カリフラワー・椎茸・カニかま・枝豆 洋梨缶	E: 646kcal P: 22.5g F: 23.2g Na: 2.6g
24日 (木)	ごはん 椎茸のスープ 白身魚のムニエル 豚肉と青梗菜の卵炒め ピーチムース	米 椎茸・畑菜 ホキ・かぼちゃ・いんげん 豚肉・たまご・青梗菜・もやし 桃・ゼラチン・牛乳	E: 625kcal P: 26.6g F: 21.6g Na: 2.9g
25日 (金)	菜飯 ほうれん草の味噌汁 肉豆腐 かぶの浅漬 フルーツポンチ	米・菜めしの素 麩・ほうれん草 豆腐・牛肉・玉葱・糸こんにゃく・人参・きぬさや かぶ・かぶの葉 フルーツカクテル缶・みかん缶	E: 648kcal P: 22.1g F: 23.5g Na: 2.3g
28日 (月)	茄子の味噌炒め丼 豆腐のすまし汁 小松菜のポン酢和え バナナクレープ	米・豚肉・茄子・ピーマン・人参 豆腐・みつば 小松菜・もやし・人参 バナナクレープ	E: 593kcal P: 16.6g F: 21.5g Na: 1.6g
29日 (火)	ごはん 冬瓜の味噌汁 まぐろカツ ひじき煮 柿	米 冬瓜・ニラ まぐろカツ・キャベツ・人参 ひじき・人参・大豆・さつま揚げ 柿	E: 645kcal P: 23.9g F: 15.1g Na: 2.9g
HAPPY BIRTHDAY 30日 (水)	★♥甘辛肉うどん もやしのごま醤油和え ♥ミニあんぱん	うどん・牛肉・玉葱・かまぼこ・万能葱 もやし・人参・錦糸卵・きぬさや あんぱん	E: 609kcal P: 21.0g F: 11.2g Na: 3.5g
★セレクトメニュー★ ハロウィン 31日 (木)	ロールパン キャベツのスープ サーモンと野菜のグラタン いんげんサラダ かぼちゃプリン ♥チョコケーキ	バターロールパン・りんごジャム キャベツ・コーン サーモン・じゃが芋・玉葱・ブロッコリー・粉チーズ いんげん・カリフラワー・赤ピーマン プリン・牛乳・かぼちゃ・ホイップクリーム チョコケーキ・ホイップクリーム	E: 592kcal P: 25.3g F: 20.0g Na: 2.4g

♪ご当地グルメ♪  
＜おくすかけ＞  
とろみのついた汁が特徴で温かい麺料理です。宮城県南部を中心、春秋の彼岸や、お盆の時期等に供される代表的な郷土料理で家庭でも親しまれている料理です。

◆栗◆  
主にカリウム、葉酸、ビタミンC、食物繊維といった栄養素が含まれています。血圧を正常に保つ働きや、赤血球の形成に役立ち、老化防止や腸内環境を整える働きが期待できます。