




※★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。

ひづけ 日付	こんだてめい 献立名	おも しょくざい 主な食材	えいようか 栄養価
6日 (月)	ごはん 白菜の味噌汁 ★♥ぶりのマスタード焼 ★♥春菊とツナの和え物 いちごプリン	こめ 米 白菜・かぶの葉 ぶり・ほうれん草・人参・しめじ ツナ・春菊・人参 いちご・プリン・牛乳・ストロベリーソース	E: 678kcal P: 29.4g F: 24.0g Na: 2.9g
7日 (火)	ごはん 麩のすまし汁 鶏肉の山椒焼 ♥大根の煮物 洋梨	こめ 米 麩・青葱 鶏肉・茄子 大根・人参・椎茸 洋梨缶	E: 559kcal P: 24.9g F: 11.9g Na: 2.8g
8日 (水)	ごはん 豆腐の味噌汁 豚肉の生姜焼 じゃが芋ののり塩バター オレンジ	こめ 米 豆腐・わかめ 豚肉・玉葱・ピーマン・赤ピーマン じゃが芋・青のり オレンジ	E: 603kcal P: 21.3g F: 19.1g Na: 1.5g
9日 (木)	♥醤油ラーメン ♥餃子 フルーツポンチ	ラーメン・焼豚・なると・メンマ・たまご・長葱 餃子・青梗菜 パイン缶・フルーツカクテル缶	E: 483kcal P: 19.2g F: 7.9g Na: 4.3g
10日 (金)	焼豚チャーハン 春雨の中華スープ ♥肉巻 マンゴー	こめ 米・焼豚・たまご・なると・長葱・コーン 春雨・オクラ 肉巻・いんげん マンゴー缶	E: 603kcal P: 17.3g F: 18.4g Na: 2.5g
14日 (火)	♥さつま芋ごはん 長葱の味噌汁 鯖の塩焼 蒸し鶏の和え物 クレープ	こめ 米・さつま芋 長葱・わかめ 鯖・大根 チキンフレーク・キャベツ・胡瓜 クレープ (バニラ)	E: 661kcal P: 26.9g F: 26.1g Na: 3.5g
15日 (水)	★祝★ ★成人 お祝いメニュー★ お赤飯 豆腐の赤だし汁 天ぷら盛り合わせ さつま揚げと里芋の煮物 レアチーズケーキ	こめ 米・もち米・赤飯の素 豆腐・長葱 エビ・茄子・さつま芋・ピーマン・大根 さつま揚げ・里芋・人参・椎茸 レアチーズケーキ・ストロベリーソース	E: 625kcal P: 16.5g F: 16.2g Na: 2.8g
16日 (木)	食パン オニオンスープ ♥ハンバーグ ブロッコリーサラダ りんご	食パン・いちごジャム 玉葱 ハンバーグ・玉葱・しめじ・いんげん・人参 ブロッコリー・ハム・黄ピーマン りんご缶	E: 641kcal P: 21.8g F: 24.9g Na: 3.5g
17日 (金)	♥カレーライス 白菜のスープ ツナサラダ ヨーグルト フルーツソース	こめ 米・豚肉・玉葱・人参・じゃが芋・福神漬 白菜・豆苗 キャベツ・人参・ツナ ヨーグルト・キウイソース	E: 689kcal P: 23.2g F: 22.6g Na: 3.5g
20日 (月)	ごはん そうめんのすまし汁 ♥とんかつ ♥小松菜とカリフラワーの煮浸し プリン	こめ 米 そうめん・かいわれ大根 とんかつ・キャベツ・紫キャベツ 小松菜・カリフラワー・人参 プリン・牛乳・ホイップクリーム	E: 618kcal P: 17.6g F: 15.7g Na: 2.3g

	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	612kcal	23.1g	2.9g

※★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。

ひづけ 日付	こんだてめい 献立名	おも しょくざい 主な食材	えいようか 栄養価
21日 (火)	ごはん ♥おでん ♥なすの煮浸し ひじきのふりかけ チョコレートまんじゅう 	こめ たまご・大根・ちくわ・いかつみれ・がんもどき 茄子・万能葱 ひじき・かつお節・ごま チョコレートまんじゅう 	E: 672kcal P: 23.9g F: 18.4g Na: 3.6g
★世界のグルメ★ 【ジョージア】 22日 (水)	食パン シュクメルリ風 コールスローサラダ コーヒーゼリー 	食パン・りんごジャム 鶏肉・さつま芋・玉葱・しめじ キャベツ・人参・胡瓜・ハム コーヒー・寒天・ホイップクリーム	E: 676kcal P: 28.5g F: 17.9g Na: 4.6g
23日 (木)	ごはん 豆腐の味噌汁 白身魚の南蛮漬け 切干大根の煮物 みかん 	こめ わかめ・豆腐 ホキ・玉葱・人参・ピーマン 切干大根・人参・さつま揚げ・椎茸 みかん缶 	E: 598kcal P: 23.7g F: 12.3g Na: 3.0g
24日 (金)	♥焼きそば ほうれん草の中華スープ エビ焼売 ♥あんぱん 	焼きそば麺・豚肉・キャベツ・玉葱・人参・青のり・紅生姜 ほうれん草・長葱 エビ焼売・ブロッコリー あんぱん 	E: 624kcal P: 21.3g F: 15.1g Na: 2.6g
27日 (月)	ごはん 小松菜の味噌汁 ♥鯖の照り焼き ♥カリフラワーサラダ マスカットゼリー 	こめ わかめ・小松菜 さわら・大根・かいわれ大根 カリフラワー・胡瓜・かにかま マスカット・寒天 	E: 547kcal P: 24.4g F: 13.0g Na: 2.6g
★セレクトメニュー★ 28日 (火)	きのこの和風スパゲティ ミートソーススパゲティ かぶのスープ レタスサラダ シュークリーム 	また スパゲティ・しめじ・椎茸・ツナ・ほうれん草・海苔 スパゲティ・豚ひき肉・玉葱・人参・マッシュルーム 粉チーズ かぶ・かぶの葉 レタス・サニーレタス・人参 シュークリーム 	E: 547kcal P: 18.8g F: 17.5g Na: 2.4g
29日 (水)	三色丼 ほうれん草のすまし汁 ♥キャベツの塩昆布和え バナナ 	こめ たまご・鶏ひき肉・きぬさや ほうれん草・人参 キャベツ・胡瓜 バナナ 	E: 582kcal P: 27.6g F: 14.2g Na: 2.2g
30日 (木)	ごはん 長葱の味噌汁 ♥鶏肉の唐揚げ もやしのごま醤油和え 白桃 	こめ 長葱・えのき 鶏肉・サニーレタス・トマト もやし・人参・わかめ 白桃缶 	E: 665kcal P: 22.7g F: 21.9g Na: 2.1g
31日 (金)	ロールパン ♥かぼちゃグラタン オクラのスープ かいわれ大根のサラダ 抹茶ムース 	ロールパン・メイプルジャム 鶏肉・マカロニ・かぼちゃ・玉葱・マッシュルーム・チーズ オクラ・コーン 大根・チキンフレーク・かいわれ大根 抹茶・牛乳・ゼラチン・ホイップクリーム 	E: 571kcal P: 25.8g F: 15.5g Na: 2.3g

♪世界のグルメ♪  
＜ジョージア＞ 

シュクメルリはジョージアの郷土料理です。鶏肉を鉄板で焼いてから香辛料とニンニク風味を効かせたクリームソースを作り煮込みます。現地には牛乳を入れるタイプと入れないタイプがありますが、どちらも驚くほどニンニクを沢山使った濃厚なソースがトロリと鶏肉に絡み、体の中から元気になるような味わいです。

◆春菊◆  
春菊は、冬の鍋物に入っている野菜として有名です。特に11月～2月にかけて葉や茎が柔らかくなり、さらに香りが高まります。春菊に豊富にふくまれている栄養素『β-カロテン』には、皮膚や粘膜を保護・丈夫にしてくれる効果があるので、風邪予防やアンチエイジング効果・生活習慣病予防に効果があると言われていています。

