



※★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
★節分★ 3日 (月)	♥豚肉のスタミナ丼 いわしのつみれ汁 白菜の赤しそ和え りんごゼリー	米・豚肉・玉葱・キャベツ・人参・ニラ いわしつみれ・長葱 白菜・水菜 青りんご・寒天	E: 605kcal P: 23.4g F: 16.4g Na: 2.4g
4日 (火)	ごはん えのきの味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼 ♥春菊の胡麻和え 洋梨	米 わかめ・えのき 鶏肉・さつまいも 春菊・人参・かまぼこ 洋梨缶	E: 517kcal P: 24.2g F: 6.8g Na: 2.9g
5日 (水)	ごはん 小松菜の味噌汁 ♥豚肉の生姜焼 春雨のポン酢和え クレープ	米 小松菜・しめじ 豚肉・玉葱・ピーマン・赤ピーマン 春雨・わかめ・コーン クレープ (いちご)	E: 644kcal P: 21.7g F: 20.5g Na: 2.7g
6日 (木)	ロールパン ♥白菜シチュー ナゲット フルーツポンチ	バターロールパン・ブルーベリージャム ウインナー・白菜・人参・玉葱・ブロッコリー チキンナゲット・いんげん パイン缶・フルーツカクテル缶	E: 612kcal P: 21.0g F: 25.9g Na: 4.2g
HAPPY BIRTHDAY 7日 (金)	★茄子とベーコンのトマトスパゲティ ほうれん草のスープ ★れんこんの青のり炒め ★♥チョコケーキ	スパゲティ・ベーコン・茄子・玉葱・しめじ ほうれん草・コーン れんこん・枝豆・ちくわ・青のり レアチョコケーキ・ホイップクリーム	E: 706kcal P: 21.3g F: 25.9g Na: 3.1g
10日 (月)	ごはん 玉葱の味噌汁 ♥鯖の塩焼 キャベツの和え物 マンゴー	米 玉葱・かぶの葉 鯖・大根 かにかま・キャベツ・胡瓜 マンゴー缶	E: 520kcal P: 23.8g F: 12.7g Na: 2.8g
11日 (火)	ソースカツ丼 オクラの味噌汁 もやしのおかか和え ♥どら焼き (こしあん)	米・トンカツ・キャベツ オクラ・油揚げ もやし・人参・小松菜 どら焼き (こしあん)	E: 671kcal P: 21.4g F: 18.9g Na: 2.5g
12日 (水)	ごはん わかめスープ 八宝菜 春巻 キウイ	米 わかめ・長葱 豚肉・えび・白菜・玉葱・筍・人参・きくらげ・きぬさや 春巻・ブロッコリー キウイ	E: 528kcal P: 19.7g F: 13.6g Na: 3.7g
13日 (木)	ごはん 豆腐のすまし汁 ♥みそ胡麻チキン ♥切干大根煮 みかん	米 豆腐・大根の葉 鶏肉・いんげん・赤ピーマン 切干大根・人参・さつまいも揚げ・椎茸 みかん缶	E: 579kcal P: 23.0g F: 16.0g Na: 1.7g
★セレクトメニュー★ ♥バレンタインデー♥ 14日 (金)	えびピラフ ♥ミネストローネ ミモザサラダ ロールケーキ チョコ または ロールケーキ いちご	米・えび・人参・玉葱・ピーマン キャベツ・人参・玉葱・ベーコン・じゃが芋 たまご・ブロッコリー・赤ピーマン・胡瓜 ロールケーキ チョコ・ホイップクリーム ロールケーキ いちご・ホイップクリーム	E: 569kcal P: 17.5g F: 15.9g Na: 1.8g

	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	598kcal	22.1g	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。

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
17日 (月)	ごはん ほうれん草のスープ ♥ハンバーグ デミグラスソース キャベツのガーリック炒め プリン 	こめ 米 ほうれん草・コーン ハンバーグ・玉葱・いんげん・人参 キャベツ・えのき・椎茸・ベーコン プリン・牛乳・ホイップクリーム	 E: 621kcal P: 19.0g F: 18.3g Na: 2.2g
18日 (火)	ツナトースト コーンポタージュ トマトピーズ煮 ピーチムース 	しょく 食パン・ツナ・玉葱 コーンクリーム・牛乳 大豆・玉葱・鶏肉・ピーマン ピーチ・ゼラチン・牛乳	  E: 647kcal P: 26.7g F: 25.8g Na: 4.2g
★ご当地グルメ★ あきた 19日 (水)	稲庭うどん かき揚げ 黒糖まんじゅう 	いなにわ 稲庭うどん・鶏肉・水菜・ほうれん草・かまぼこ かき揚げ 黒糖まんじゅう  	E: 628kcal P: 19.5g F: 11.8g Na: 3.7g
20日 (木)	ごはん 豆腐のすまし汁 鯖の味噌煮 鶏ごぼう オレンジ 	こめ 米 豆腐・わかめ 鯖・長葱・オクラ・人参 鶏肉・ごぼう・人参 オレンジ	 E: 583kcal P: 28.8g F: 16.3g Na: 2.4g
21日 (金)	豚丼 たまごスープ ♥春菊のナムル ぶどうゼリー 	こめ 米・豚肉・玉葱・紅生姜 卵・ニラ 春菊・人参 ぶどう・寒天	 E: 589kcal P: 21.7g F: 15.6g Na: 2.5g
25日 (火)	ドライカレー わかめスープ コールスローサラダ フルーツヨーグルト 	こめ 米・ひき肉・玉葱・人参・ピーマン・福神漬 わかめ・長葱 キャベツ・人参・きゅうり・ハム ヨーグルト・マンゴーソース	  E: 558kcal P: 21.4g F: 17.1g Na: 2.5g
26日 (水)	ごはん もやしの味噌汁 ♥鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ りんご 	こめ 米 青葱・もやし 鶏肉・キャベツ・人参 じゃが芋・人参・胡瓜 りんご缶	 E: 706kcal P: 23.0g F: 28.2g Na: 2.1g
27日 (木)	味噌ラーメン ♥餃子 バナナ 	ラーメン・キャベツ・もやし・人参・ニラ・豚ひき肉 コーン 餃子・ブロッコリー バナナ	  E: 539kcal P: 22.0g F: 11.3g Na: 4.0g
28日 (金)	食パン ♥ロールキャベツ カリフラワーのチーズ焼 いちごプリン 	しょく 食パン・りんごジャム ロールキャベツ・玉葱・じゃが芋・人参・ブロッコリー カリフラワー・チーズ いちご・牛乳・ストロベリーソース	 E: 538kcal P: 19.1g F: 16.5g Na: 2.7g

♪ご当地グルメ 秋田♪
＜稲庭うどん＞
稲庭うどんは、秋田県湯沢市稲庭町が発祥の、手延べ製法による干しうどんです。日本三大うどんのひとつに数えられます。やや黄色味かった色をしており、ひやむぎより太く、断面は平べったくなっています。ひねりながら練るという独特の製法により、麺の内部に気泡が生じているため、滑らかな食感が得られます。

◆ブロッコリー◆ 
ブロッコリーは、ビタミンやミネラルをバランスよく含んでいます。その中でも皮膚や粘膜の健康維持を助けるビタミンCと赤血球の形成を助ける葉酸は野菜類の中でもトップクラスです。β-カロテンやビタミンEは、ビタミンCとともに抗酸化作用を発揮し、生活習慣病や老化性疾患の予防効果が期待できます。