

※★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
3日 (月) ★桃の節句★	ごはん ほうれん草のスープ ♥ハンバーグ かぼちゃサラダ ★いちごタルト	こめ 米 コーン・ほうれん草 ハンバーグ・ブロッコリー・人参 かぼちゃサラダ・胡瓜 いちごカスタードタルト	E: 704kcal P: 17.2g F: 24.6g Na: 2.5g
4日 (火)	ごはん 青梗菜の味噌汁 鯖の塩焼 さつま揚げと白菜の煮浸し ♥シュークリーム	こめ 米 青梗菜・油揚げ 鯖・大根 白菜・人参・さつま揚げ シュークリーム	E: 588kcal P: 26.4g F: 21.6g Na: 2.2g
5日 (水)	♥菜の花のペペロンチーノ ポタージュスープ カリフラワーのレモンマリネ ぶどうゼリー	スパゲティ・菜の花・玉葱・ベーコン ポタージュ・牛乳 カリフラワー・赤ピーマン・黄ピーマン ぶどう・寒天・白桃缶	E: 636kcal P: 20.3g F: 19.8g Na: 2.2g
6日 (木)	ごはん 麩の味噌汁 豚バラ大根 オクラのしらす和え りんご	こめ 米 麩・春菊 豚バラ・大根 オクラ・人参・しらす りんご	E: 545kcal P: 14.7g F: 18.5g Na: 2.4g
7日 (金)	♥さつま芋ごはん 玉葱の味噌汁 ♥鶏肉の照り焼 ★かぶのそぼろあんかけ ★♥いちごプリン	こめ 米・さつま芋 玉葱・椎茸 鶏肉・いんげん・人参 かぶ・鶏ひき肉・グリーンピース いちごプリン・牛乳・ストロベリーソース	E: 607kcal P: 30.0g F: 10.8g Na: 3.1g
10日 (月)	♥親子丼 じゃが芋の味噌汁 菜の花のからし和え 洋梨	こめ 米 鶏肉・たまご・玉葱・みつば じゃが芋・わかめ 菜の花・人参 洋梨缶	E: 591kcal P: 25.6g F: 15.4g Na: 2.0g
11日 (火)	ごはん そうめんのすまし汁 キャベツと豚肉の味噌炒め 小松菜のポン酢和え ♥プリン	こめ 米 そうめん・かいわれ大根 豚肉・キャベツ・玉葱・厚揚げ・ニラ・赤ピーマン 小松菜・人参・かまぼこ プリン・牛乳	E: 638kcal P: 26.4g F: 16.7g Na: 2.3g
12日 (水)	ごはん かぶの味噌汁 ♥鶏肉の唐揚げ もやしのごま醤油和え みかん	こめ 米 かぶ・ほうれん草 鶏肉・サニーレタス・トマト もやし・人参・わかめ みかん缶	E: 646kcal P: 22.3g F: 21.9g Na: 2.1g
13日 (木)	食パン ♥ロールキャベツ ビーンズサラダ コーヒーゼリー	食パン・りんごジャム ロールキャベツ・ベーコン・玉葱・マカロニ・人参 じゃが芋 豆サラダ・胡瓜・カリフラワー コーヒー・寒天・ホイップクリーム	E: 559kcal P: 19.0g F: 14.6g Na: 2.8g
14日 (金)	ビビンバ丼 豆腐の中華スープ 海鮮焼売 杏仁ムース	こめ 米・豚ひき肉・人参・もやし・ほうれん草・温泉たまご 豆腐・豆苗 海鮮焼売・ブロッコリー 杏仁・牛乳・ゼラチン・マンゴーソース	E: 651kcal P: 27.0g F: 20.4g 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	617kcal	23.0g	2.6g

※栄養価表示 E・エネルギー P・タンパク質 F・脂質 Na・塩分

※★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 とろろ昆布の味噌汁 ♥白身魚フライ タルタルソース カリフラワーのかにかまあかけ パイン	米 みつば・とろろ昆布 白身魚フライ・いんげん・じゃが芋 カリフラワー・椎茸・かまぼこ・枝豆 パイン缶	E: 625kcal P: 21.3g F: 15.5g Na: 2.7g
18日 (火)	★♥ジャージャー麺 青梗菜のスープ ♥かぶのツナマヨサラダ ドームケーキ (カスタード)	ラーメン・豚ひき肉・玉葱・胡瓜・長葱 えのき・青梗菜 かぶ・黄ピーマン・人参・ツナ ドームケーキ (カスタード)	E: 722kcal P: 27.6g F: 28.4g Na: 3.4g
19日 (水)	♥ハンバーガー ♥玉葱のスープ ハムサラダ ピーチムース	バーガーパン・ハンバーグ・レタス・じゃが芋 玉葱・人参 ハム・ブロッコリー・黄ピーマン ピーチ・牛乳・ゼラチン	E: 577kcal P: 19.6g F: 27.8g Na: 3.2g
★世界のグルメ★ 【タイ】 21日 (金)	♥ガパオライス風 オクラスープ ビーフソテー ♥クレープ	米・豚ひき肉・玉葱・赤パプリカ・ピーマン・たまご キャベツ・オクラ ビーフ・ハム・人参・もやし・ニラ クレープ (バナナ)	E: 683kcal P: 26.9g F: 25.2g Na: 2.3g
24日 (月)	♥カレーライス かぶのコンソメスープ 白菜のフレンチ和え ヨーグルト フルーツソース	米・豚肉・玉葱・人参・じゃが芋・福神漬 かぶ・豆苗 白菜・人参・胡瓜・コーン ヨーグルト・キウイソース	E: 641kcal P: 18.3g F: 19.1g Na: 3.5g
25日 (火)	ロールパンサンド (たまご) ロールパンサンド (ツナ) ポトフ ブロッコリーとコーンのサラダ バナナ	バターロールパン・たまごサラダ バターロールパン・ツナ・玉葱・胡瓜 じゃが芋・キャベツ・玉葱・人参・マッシュルーム ポークウインナー ブロッコリー・赤ピーマン・コーン バナナ	E: 623kcal P: 21.8g F: 33.1g Na: 3.2g
★セレクトメニュー★ 26日 (水)	焼き鳥丼 または 豚丼 豆腐の味噌汁 いんげんのごま和え たい焼き	米・鶏肉・長葱・のり・紅生姜・万能葱 米・豚肉・玉葱・ニラ・紅生姜 豆腐・わかめ いんげん・人参 たい焼き	E: 622kcal P: 24.1g F: 17.1g Na: 2.8g
27日 (木)	♥醤油ラーメン ♥餃子 マンゴープリン	ラーメン・焼豚・なると・メンマ・味付たまご・長葱 餃子・青梗菜 マンゴープリン・牛乳・ホイップクリーム	E: 533kcal P: 21.3g F: 10.9g Na: 4.4g
28日 (金)	ごはん 小松菜の味噌汁 ♥豚肉の生姜焼 れんこんのさっぱり和え チョコレート饅頭	米 小松菜・しめじ 豚肉・玉葱・ピーマン・赤ピーマン れんこん・かまぼこ・胡瓜 チョコレート饅頭	E: 634kcal P: 23.2g F: 16.2g Na: 2.2g
31日 (月)	ごはん 大根のすまし汁 鮭の甘酢あんかけ 和風ジャーマンポテト フルーツポンチ	米 大根・ほうれん草 鮭・玉葱・人参・ピーマン じゃが芋・長葱・ポークウインナー みかん缶・フルーツカクテル缶	E: 560kcal P: 25.5g F: 11.7g Na: 1.9g

♪ご当地グルメ♪ <タイ ☆ ガパオライス>  
ガパオライスとは、ナンプラーやオイスターソースを使って炒めた食材を、ご飯と一緒に皿に盛り付けるタイ発祥の料理です。ガパオライスに決まった食材はありませんが、主に肉・魚介・野菜・パクチーなどの香草が入っています。タイでは目玉焼きをトッピングとして追加注文しますが、日本のガパオライスはもともと目玉焼きがのっているものがほとんどです。

◆ かぶ ◆  
かぶは白い根の部分と葉の部分を食することができます。根には、でんぷんを分解するアミラーゼを多く含んでいて、整腸作用が期待できます。葉には、βカロテンを多く含んでおり粘膜や皮膚、視力の維持に役立つとされています。