

さま

2026年 1月



田柄福祉園

給食献立表



※★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。

ひつけ 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
5日 (月)	ごはん わかめのみそ汁 鯖の塩焼き ❤️じゃが芋のそぼろあんかけ マンゴー	こめ 米 わかめ・白菜 鯖・大根 じゃが芋・鶏ひき肉・グリーンピース マンゴー缶	E： 592kcal P： 26.9g F： 17.3g Na： 3.0g
6日 (火)	ごはん ★トマトスープ ★鶏肉の唐揚げ 花野菜のサラダ ★マスカットゼリー	こめ 米 たまねぎ 玉葱・ほうれん草・トマト 鶏肉・キャベツ・きゅうり ブロッコリー・カリフラワー・人参 マスカット・寒天	E： 669kcal P： 22.5g F： 19.3g Na： 2.6g
7日 (水)	❤️チャーハン 春雨の中華スープ 肉巻き バナナ	こめ 米 やきぶた 焼豚・卵・長葱・ピーマン 春雨・オクラ 肉巻き・いんげん バナナ	E： 592kcal P： 19.0g F： 15.9g Na： 2.6g
8日 (木)	❤️ミートソーススパゲティ かぶのコンソメスープ レタスサラダ シュークリーム	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・かにかま シュークリーム	E： 608kcal P： 25.4g F： 16.2g Na： 2.5g
9日 (金)	ごはん そうめんのすまし汁 豚肉の生姜焼 いんげんのごま和え ピーチムース	こめ 米 そうめん・かいわれ大根 豚肉・玉葱・ピーマン・赤ピーマン いんげん・人参 ピーチ・ゼラチン・牛乳	E： 6kcal P： 22.4g F： 17.5g Na： 2.4g
13日 (火)	ごはん 麩のみそ汁 ❤️キャベツメンチ ❤️油揚げとほうれん草の煮浸し りんご	こめ 米 麩・玉葱 キャベツメンチ・ブロッコリー・マカロニ・人参 ほうれん草・油揚げ・えのき りんご缶	E： 658kcal P： 17.1g F： 20.1g Na： 2.9g
14日 (水)	❤️焼き鳥丼 大根のみそ汁 白菜の塩昆布和え チョコレートまんじゅう	こめ 米 とりにく 鶏肉・長葱・万能ねぎ・紅生姜 大根・大根の葉 白菜・きゅうり・塩昆布 チョコレートまんじゅう	E： 606kcal P： 22.6g F： 17.4g Na： 2.7g
祝 ★成人 お祝いメニュー★ 15日 (木)	❤️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 ❤️プリン	こめ 米 もち米・赤飯の素 豆腐・青ねぎ えび・なす・かぼちゃ・大根 さつま揚げ・里芋・人参・しいたけ・きぬさや プリン・牛乳・ホイップクリーム・黄桃缶	E： 591kcal P： 15.0g F： 12.1g Na： 2.7g
16日 (金)	ロールパン ❤️ビーフシチュー ❤️コールスローサラダ オレンジゼリー	バターロールパン・メイプルジャム 牛肉・じゃが芋・玉葱・人参・ブロッコリー キャベツ・人参・きゅうり・ハム オレンジ・寒天	E： 591kcal P： 17.3g F： 23.6g Na： 3.9g
19日 (月)	ごはん 油揚げのみそ汁 ❤️鯖の照り焼き 南瓜の煮物 ❤️いちごクレープ	こめ 米 あぶらあ 油揚げ・玉葱 鯖・小松菜・人参 南瓜 いちごクレープ	E： 618kcal P： 25.8g F： 17.5g Na： 2.8g

	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	632kcal	22.2g	3.0g

※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
20日 (火)	食パン ♥コーンスープ ♥ハンバーグ ブロッコリーサラダ コーヒーゼリー	食パン・ブルーベリージャム コーンクリームスープ・牛乳 ハンバーグ・いんげん・人参 ブロッコリー・黄ピーマン・ハム コーヒー・寒天・ホイップクリーム	E： 643kcal P： 22.1g F： 19.9g Na： 4.0g
21日 (水)	ごはん かまぼこのすまし汁 鶏肉のごま味噌焼 ひじき煮 抹茶パンケーキ	米 かまぼこ・長葱 鶏肉・もやし・ピーマン ひじき・人参・大豆・さつま揚げ・枝豆 抹茶パンケーキ	E： 609kcal P： 27.3g F： 13.7g Na： 2.5g
★ご当地グルメ★ 【北海道】 22日 (木)	エスカロップ オクラのコンソメスープ ポテトサラダ パイン	米・たけのこ・トンカツ・ブロッコリー オクラ・マッシュルーム じゃが芋・人参・きゅうり パイン缶	E： 661kcal P： 17.8g F： 20.1g Na： 3.7g
23日 (金)	♥焼うどん ほうれん草の中華スープ エビ焼売 あんぱん	うどん・豚肉・キャベツ・玉葱・人参・しいたけ・紅生姜 かつお節 ほうれん草・長葱 エビ焼売・ブロッコリー あんぱん	E： 654kcal P： 22.2g F： 15.1g Na： 3.0g
26日 (月)	ごはん キャベツのコンソメスープ ♥チキンソテー タルタルソース ♥カリフラワーサラダ ぶどうゼリー	米 キャベツ・玉葱 鶏肉・さつま芋・人参 カリフラワー・胡瓜・かにかま ぶどう・寒天	E： 624kcal P： 23.8g F： 18.6g Na： 2.2g
★セレクトメニュー★ 27日 (火)	味噌野菜ラーメン または しょうゆ野菜ラーメン ♥餃子 ドームケーキ（カスタード）	ラーメン・豚肉・キャベツ・人参・玉葱・もやし・コーン 味噌ラーメンスープ ラーメン・豚肉・キャベツ・人参・玉葱・もやし・コーン しょうゆラーメンスープ 餃子・青梗菜 ドームケーキ（カスタード）	E： 706kcal P： 26.0g F： 25.9g Na： 4.1g
28日 (水)	ツナマヨトースト ♥ポトフ ♥ビーンズサラダ オレンジ	食パン・ツナ・玉葱・ミックスチーズ じゃが芋・キャベツ・玉葱・人参・マッシュルーム ウインナー ブロッコリー・サラダ豆・コーン オレンジ	E： 599kcal P： 20.9g F： 28.6g Na： 3.3g
29日 (木)	ごはん ほうれん草のみそ汁 ♥ぶりの竜田揚げ もやしのごま醤油和え フルーツポンチ	米 ほうれん草・えのき ぶり・なす もやし・人参・わかめ パイン缶・フルーツカクテル缶	E： 692kcal P： 25.3g F： 28.6g Na： 2.8g
30日 (金)	♥カレーライス 白菜のコンソメスープ ツナサラダ ヨーグルトフルーツソース	米・豚肉・玉葱・人参・じゃが芋・福神漬け 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

♪ご当地料理♪
＜北海道＞エスカロップ
エスカロップは、たけのこ入りのバターライスに薄切りのトンカツをのせて、デミグラスソースをかけた料理です。地元では「エスカ」と呼ばれ親しまれています。名前の由来は、フランス語の「エスカロープ」escalope（肉の薄切り）からつけられたそうです。

◆ ブロッコリー ◆
ブロッコリーは一年中スーパーで見かけますが、本来の旬は冬から春にかけてです。
特に12月から3月が最もおいしい時期とされています。これは寒さによってブロッコリーの糖度が上がり、甘みが増すためです。ブロッコリーはビタミンCが非常に豊富な野菜のひとつです。ビタミンCには強い抗酸化作用があり、細胞のダメージを防ぐ効果があります。これにより、老化の進行を遅らせるだけでなく、紫外線やストレスによる肌トラブルの予防にもつながります。また、ビタミンCは鉄分の吸収を助ける働きもあるため、貧血気味の人にもおすすめの食材です。