

様

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。

ひづけ 日付	こんだてめい 献立名	おも しょくさい 主な食材	えいよう か 栄養価
5日 (月)	ごはん わかめのみぞ汁 鰯の塩焼き ♥じゃが芋のそぼろあんかけ マンゴー	こめ わかめ・白菜 鰯・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)	HAPPY BIRTHDAY 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 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 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 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 麸のみぞ汁 ♥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 麸・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 大根のみぞ汁 白菜の塩昆布和え チョコレートまんじゅう	こめ 米・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 油揚げのみぞ汁 ♥鰯の照り焼き 南瓜の煮物 ♥いちごクレープ	こめ 油揚げ・玉葱 鰯・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 主な食材	えいよう 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 とりにく 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・さつまいも・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 又は 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 ほうれん草のみぞ汁 ❤️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「エスカローブ」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。

