



※★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
2日 (月)	ごはん チンゲン菜のみそ汁 ♥鯖の塩焼き さつま揚げと白菜の煮浸し シュークリーム	こめ チンゲン菜・油揚げ 鯖・大根 白菜・人参・さつま揚げ シュークリーム	E: 586kcal P: 26.7g F: 21.6g Na: 2.4g
HAPPY BIRTHDAY 3日 (火) ★桃の節句★	★サラダうどん メンチカツ ひなまつりゼリー	うどん・ツナ・きゅうり・レタス・トマト メンチカツ・もやし・ピーマン ひなまつりゼリー	E: 657kcal P: 18.1g F: 23.3g Na: 4.0g
4日 (水)	ごはん そうめんのすまし汁 キャベツと豚肉の味噌炒め オクラのしらす和え りんご	こめ そうめん・かいわれ大根 豚肉・キャベツ・玉葱・ニラ・赤ピーマン・厚揚げ オクラ・人参・しらす りんご	E: 587kcal P: 24.4g F: 16.4g Na: 2.1g
HAPPY BIRTHDAY 5日 (木)	青菜ごはん 玉葱のみそ汁 ♥鶏の照焼き ★かぶの煮物 ドームケーキ (カスタード)	こめ なめし もと 米・菜飯の素 たまねぎ 玉葱・わかめ とりく 鶏肉・いんげん・コーン かぶ・人参・しいたけ・さつま揚げ・枝豆 ドームケーキ (カスタード)	E: 602kcal P: 27.1g F: 13.3g Na: 3.2g
6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 ひくく にんじん 米・ひき肉・人参・もやし・ほうれん草・温泉卵 とうふ 豆腐・豆苗 かいせんしゅうまい 海鮮焼売・ブロッコリー あんじん 杏仁・ゼラチン・牛乳・マンゴーソース	E: 652kcal P: 27.2g F: 20.3g Na: 2.9g
HAPPY BIRTHDAY 9日 (月)	黒糖ロール・バターロール ★かぶのクリームシチュー ビーンズサラダ ♥いちごケーキ	こくとう 黒糖ロールパン・バターロールパン・ブルーベリージャム とりく 鶏肉・かぶ・人参・玉葱・ブロッコリー まめ 豆サラダ・きゅうり・キャベツ いちご いちごケーキ・ホイップクリーム	E: 573kcal P: 23.2g F: 20.8g Na: 3.4g
10日 (火) おすすめ!	♥菜の花としらすの Pasta ポタージュスープ カリフラワーのサラダ ぶどうゼリー	スパゲティ・菜の花・玉葱・しらす クリームポタージュ・牛乳 カリフラワー・赤ピーマン・黄ピーマン ぶどう・寒天	E: 581kcal P: 20.6g F: 14.1g Na: 2.5g
11日 (水)	ごはん わかめの中華スープ 麻婆豆腐 えび焼売 ♥キウイフルーツ	こめ わかめ・白菜 とうふ 豆腐・ひき肉・人参・長葱・ニラ・しいたけ えびしゅうまい えび焼売・チンゲン菜 キウイフルーツ	E: 588kcal P: 22.2g F: 17.8g Na: 2.6g
12日 (木)	ごはん 麩のみそ汁 豚バラ大根 小松菜のポン酢和え プリン	こめ 麩・キャベツ ぶたにく だいこん ぼんのう 豚肉・大根・万能ねぎ こまつな にんじん 小松菜・人参・かまぼこ プリン・牛乳	E: 593kcal P: 16.9g F: 18.7g Na: 2.8g
13日 (金)	♥親子丼 じゃが芋のみそ汁 ブロッコリーのツナサラダ 洋梨	こめ とりく たまご たまねぎ 米・鶏肉・たまご・玉葱・みつば じゃが芋 あおねぎ ブロッコリー・赤ピーマン・ツナ ようなしかん 洋梨缶	E: 620kcal P: 27.2g F: 19.4g Na: 2.1g
16日 (月)	ごはん とろろ昆布のみそ汁 白身魚フライタルソース 冬瓜のきのこあんかけ パイン	こめ とろろ昆布・麩 しろみさかな 白身魚フライ・さつま芋 とうがん 冬瓜・しいたけ・えのき・枝豆 パイン缶	E: 674kcal P: 19.5g F: 18.9g Na: 2.6g

	E (エネルギー)	P (タンパク質)	Na (塩分)
きじゆんち 基準値	626kcal	26.6g	2.7g
こんげつ 今月の平均値	602kcal	22.7g	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 しよくだい 主な食材	えいようか 栄養価
17日 (火)	ロールパンサンド (卵) 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・きゅうり じゃが芋・キャベツ・玉葱・人参・ウインナー ブロッコリー・赤ピーマン・コーン バナナ	E: 556kcal P: 19.4g F: 26.7g Na: 2.8g
HAPPY BIRTHDAY 18日 (水)	ごはん 白菜のすまし汁 ★チキンソテー味噌ソース ♥菜の花のからし和え ★いちごムース	米 白菜・わかめ 鶏肉・もやし・ピーマン 菜の花・人参・かまぼこ いちご・ゼラチン・牛乳・ストロベリーソース	E: 558kcal P: 26.8g F: 11.9g Na: 2.8g
★世界のグルメ★ 【インドネシア】 19日 (木) おすすめ!	ナシゴレン オクラのコンソメスープ ビーフソテー マンゴープリン	米・牛肉・玉葱・ピーマン・干しエビ・レタス きゅうり・卵 オクラ・キャベツ ビーフン・ハム・人参・もやし・ニラ マンゴープリン・牛乳・ホイップクリーム	E: 665kcal P: 21.5g F: 23.7g Na: 2.6g
23日 (月)	ごはん 大根のみそ汁 赤魚の煮付け 和風ジャーマンポテト フルーツポンチ	米 大根・大根の葉 赤魚・小松菜 じゃが芋・長葱・ウインナー みかん缶・フルーツカクテル缶	E: 511kcal P: 22.8g F: 12.7g Na: 2.6g
24日 (火)	♥ピザパン (トースト) キャベツのコンソメスープ チキンナゲット いちごゼリー	食パン・ツナ・玉葱・ピーマン・マッシュルーム コーン・ミックスチーズ キャベツ・人参 チキンナゲット・カリフラワー・枝豆 いちご・寒天	E: 635kcal P: 26.6g F: 24.9g Na: 3.2g
★セレクトメニュー★ 25日 (水)	♥ねぎ塩豚丼 かき揚げ丼 豆腐のみそ汁 いんげんのごま和え チョコレートまんじゅう	米・豚肉・玉葱・長葱・エリンギ・万能ねぎ 米・かき揚げ・万能ねぎ 豆腐・わかめ いんげん・人参 チョコレートまんじゅう	E: 622kcal P: 20.3g F: 21.8g Na: 2.4g
26日 (木)	♥しょうゆラーメン 餃子 ピーチムース	ラーメン・焼豚・なると・メンマ・味付たまご・長葱 餃子・チンゲン菜 ピーチ・ゼラチン・牛乳	E: 501kcal P: 22.2g F: 11.5g Na: 4.1g
27日 (金)	ごはん 小松菜の中華スープ 豚肉のブルコギ もやしの中華和え ♥マドレーヌ	米 小松菜・大根 豚肉・玉葱・ピーマン・赤ピーマン・ニラ・人参 もやし・きゅうり・かに風味かまぼこ マドレーヌ	E: 636kcal P: 20.6g F: 24.0g Na: 2.1g
30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・ハム・きゅうり・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
31日 (火)	ごはん 油揚げのみそ汁 ♥鶏肉の唐揚げ もやしのごま醤油和え みかん	米 油揚げ・ほうれん草 鶏肉・キャベツ・赤ピーマン もやし・人参・わかめ みかん缶	E: 636kcal P: 24.1g F: 20.2g Na: 2.2g

♪世界のグルメ インドネシア♪

 <ナシゴレン>
 インドネシア発祥の米料理。ナシゴレンの「ナシ」は「ごはん」、
 「ゴレン」は「炒める、揚げる」という意味で、ごはん
 と具材を炒め合わせて調味料で味つけをして作られる料理
 です。目玉焼きを上に乗せて食べるのが特徴です。

◆菜の花◆

 菜の花は12月下旬から3月にかけて流通していますが、旬と呼ばれるのは2
 ~3月です。菜の花に多く含まれているカリウムには、余分なナトリウムを
 体外に排出する働きを持ち、むくみの解消と予防の効果があります。菜の花
 には水溶性と脂溶性両方の食物繊維が含まれているため、腸の中で水分を吸
 収することで便の量を増やしたり、腸の動きを活発化させる効果がありま
 す。