



※★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
HAPPY BIRTHDAY 1日 (月)	ごはん ★♥コーンスープ ★デミグラスハンバーグ&エビフライ 大根サラダ オレンジ	こめ コーンクリーム・牛乳 ハンバーグ・エビフライ・ブロッコリー・人参 大根・胡瓜・ハム オレンジ	E: 695kcal P: 21.0g F: 21.7g Na: 3.2g
2日 (火)	焼き鳥丼 ほうれん草のすまし汁 レタスサラダ パイナップル	こめ 鶏肉・長葱・のり・紅生姜・ししとう 麩・ほうれん草 レタス・サニーレタス・コーン・トマト パイナップル缶	E: 588kcal P: 21.4g F: 17.6g Na: 2.3g
3日 (水)	パン マッシュルームのスープ ポークマスタードソテー 大豆とツナのトマト煮 黄桃	ことう 黒糖ロールパン・バターロールパン・りんごジャム マッシュルーム・小松菜 豚肉・いんげん・じゃが芋 大豆・玉葱・人参・ツナ・トマト缶 黄桃缶	E: 647kcal P: 28.8g F: 25.2g Na: 2.4g
HAPPY BIRTHDAY 4日 (木)	ごはん 豆腐の中華スープ チンジャオロース ★春巻 ★杏仁豆腐	こめ 豆腐・豆苗 豚肉・ピーマン・赤ピーマン・筍 春巻・ブロッコリー 杏仁豆腐缶・みかん缶	E: 657kcal P: 21.8g F: 24.8g Na: 2.6g
5日 (金)	ごはん わかめの味噌汁 鱈のマヨネーズ焼 ♥冬瓜と豚バラの炒め物 いちごケーキ	こめ 長葱・わかめ 鱈・小松菜・人参 冬瓜・豚肉・かいわれ大根 いちごケーキ・ホイップクリーム	E: 716kcal P: 26.8g F: 30.3g Na: 2.7g
8日 (月)	ごはん 麩の味噌汁 鶏肉の山椒焼 ♥茄子の揚げ浸し いちごクレープ	こめ 麩・きぬさや 鶏肉・ほうれん草・錦糸卵 茄子 いちごクレープ	E: 589kcal P: 25.6g F: 16.9g Na: 2.9g
9日 (火)	♥ナポリタン 水菜のスープ ポテトサラダ コーヒーゼリー	スパゲティ・ウィンナー・玉葱・ピーマン・マッシュルーム 粉チーズ 水菜・コーン じゃが芋・胡瓜・ハム・人参 コーヒー・寒天・ホイップクリーム	E: 648kcal P: 20.8g F: 19.6g Na: 2.1g
★ご当地グルメ★ 〜新潟〜 10日 (水)	♥たれカツ丼 玉葱の味噌汁 野菜サラダ 白桃	こめ 米・ヒレカツ・紅生姜・かいわれ大根 玉葱・人参 キャベツ・ブロッコリー・ハム 白桃缶	E: 585kcal P: 20.3g F: 11.6g Na: 3.2g
12日 (金)	♥ミックスピザトースト 豆乳スープ かぼちゃサラダ フルーツポンチ	食パン・ツナ・玉葱・ピーマン・マッシュルーム・コーン チーズ 白菜・人参・豆乳 かぼちゃ・ハム・胡瓜 黄桃缶・パイナップル缶・フルーツカクテル缶	E: 608kcal P: 24.8g F: 22.2g Na: 3.3g
15日 (月)	ごはん 大根のスープ 鱈のレモンマリネ じゃが芋の炒め物 洋梨	こめ 大根・大根の葉 鱈・玉葱・赤ピーマン・黄ピーマン・レモン じゃが芋・ベーコン・人参・きぬさや 洋梨缶	E: 637kcal P: 23.2g F: 16.2g Na: 2.1g
16日 (火)	ごはん 小松菜の味噌汁 ♥豚肉の生姜焼 カリフラワーのかにかまあかけ キウイフルーツ	こめ 小松菜・麩 豚肉・玉葱・ピーマン・赤ピーマン カリフラワー・しいたけ・かにかま・枝豆 キウイフルーツ	E: 574kcal P: 25.3g F: 14.1g Na: 2.3g

	E (エネルギー)	P (タンパク質)	Na (塩分)
基準値	650kcal	22.5g	2.6g
今月の平均値	639kcal	24.2g	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。

日付	献立名	主な食材	栄養価
17日 (水)	♥味噌ラーメン ♥蒸焼売 白菜の中華和え ♥ピーチゼリー	ラーメン・キャベツ・もやし・人参・ニラ・コーン 豚ひき肉 肉焼売・青梗菜 白菜・人参・かいわれ大根 ピーチ・寒天・白桃缶	E: 600kcal P: 22.3g F: 17.0g Na: 3.3g
18日 (木)	ごはん モロヘイヤの味噌汁 ♥鶏肉の唐揚げ さつま芋と昆布の煮物 マンゴー	米 モロヘイヤ・人参 鶏肉・キャベツ・紫キャベツ さつま芋・昆布 マンゴー缶	E: 701kcal P: 22.4g F: 19.0g Na: 2.4g
19日 (金)	♥キーマカレー もやしのコンソメスープ 海藻サラダ フルーチェ (メロン)	米・合挽き肉・玉葱・人参・じゃが芋・福神漬 もやし・青梗菜 レタス・海藻・かにかま フルーチェ (メロン)・牛乳・洋梨缶	E: 656kcal P: 17.7g F: 18.4g Na: 4.1g
22日 (月)	ごはん かぶの味噌汁 鮭の塩焼き 麩の卵とじ ♥シュークリーム	米 かぶ・かぶの葉 鮭・大根・青じそ 麩・玉葱・しいたけ・みつば・卵 シュークリーム	E: 557kcal P: 31.6g F: 11.8g Na: 2.7g
23日 (火)	ごはん 豆腐のすまし汁 鶏肉と夏野菜の甘味噌炒め 小松菜のからし和え バナナ	米 豆腐・わかめ 鶏肉・茄子・玉葱・ピーマン・赤ピーマン・ヤングコーン 小松菜・油揚げ バナナ	E: 584kcal P: 24.1g F: 11.8g Na: 2.2g
24日 (水)	♥ハンバーガー 卵スープ イタリアンサラダ ♥りんごヨーグルト	パンズ・ハンバーグ・レタス・じゃが芋 卵・玉葱 サニーレタス・キャベツ・アスパラガス・トマト りんご缶・ヨーグルト	E: 550kcal P: 19.4g F: 24.6g Na: 2.6g
25日 (木)	♥とうもろこしごはん とろろ昆布の味噌汁 鯖の照焼き 青梗菜の和え物 水ようかん	米・コーン とろろ昆布 鯖・里芋・あおさのり 青梗菜・かにかま・人参 こしあん・寒天	E: 652kcal P: 26.1g F: 18.7g Na: 2.8g
26日 (金)	★♥牛丼 わかめのスープ オクラのごま和え ★チョコケーキ	米・牛肉・玉葱・糸こんにゃく・グリーンピース・紅生姜 わかめ・長葱 オクラ・人参 チョコケーキ・ホイップクリーム	E: 625kcal P: 21.7g F: 18.8g Na: 2.3g
29日 (月)	ごはん 白菜の味噌汁 鶏肉のはちみつ焼 大葉とじゃこの冷奴 ♥プリン	米 白菜・オクラ 鶏肉・はちみつ・青梗菜・玉葱 豆腐・ちりめんじゃこ・青じそ プリン・牛乳・ホイップクリーム	E: 584kcal P: 30.9g F: 13.4g Na: 2.9g
★セレクトメニュー★ 30日 (火)	ごはん オクラともずくのスープ ♥麻婆茄子 又は ♥ゴーヤチャンプルー 春雨サラダ いちごムース	米 オクラ・もずく 茄子・豚ひき肉・玉葱・人参・ピーマン ゴーヤ・豆腐・豚肉・もやし・人参・卵 春雨・人参・胡瓜・きくらげ いちご・ゼラチン・牛乳・黄桃缶	E: 679kcal P: 19.7g F: 24.2g Na: 3.0g
31日 (水)	ごはん そうめんのすまし汁 鯖の味噌漬け焼 ほうれん草のポン酢和え ♥どら焼き (こしあん)	米 そうめん・青葱 鯖・かぼちゃ ほうれん草・もやし・しめじ どら焼き (こしあん)	E: 625kcal P: 26.6g F: 12.3g Na: 3.2g

♪ご当地グルメ 新潟♪
タレカツ丼は昭和初期に、西洋料理が盛んな街に屋台の料理として、卵でとじないカツ丼が始まりだと言われています。甘辛だれはシンプルで日本人に好まれる味です。

◆ゴーヤ◆
ゴーヤはにがうりとも呼ばれ、強い苦みが特徴です。この苦み成分はモルデシンと呼ばれ血糖値やコレステロールを下げる効果があるとされています。ビタミンCも多く含まれていて、ゴーヤに含まれるビタミンCは熱にあまり影響されないため効率よく摂取できます。