

●今月のめあて
正しいマナーで
たのしく会食しよう

食事中は楽しい話題にしよう

食事マナーは、人と楽しく食事をするために大切なことです。周りの人が不快になるような話はさけて、たのしくなるような話題を選びましょう。



※都合により、献立・食材が変更になることがあります。

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		栄養価
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		
3日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー 561 kcal
	すいとん	こむぎこ でんぷん		とりにく かまぼこ		にんじん こまつな	だいこん しいたけ	たんぱく質 23.7 g
	いわしのうめに	さとう でんぷん		いわし			ばいにく	脂質 15.0 g
	じゃがいものカレーきんぴら	じゃがいも さとう こんにやく	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう	食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
4日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 625 kcal
	ワンタンスープ	こむぎこ		ぶたにく なんと		こまつな にんじん	もやし ねぎ しいたけ メンマ	たんぱく質 27.4 g
	とりにくとだいの アーモンドがらめ	でんぷん さとう	あぶら アーモンド	だいの とりにく			しょうが	脂質 21.2 g
	はくさいのピリからづけ		ごまあぶら				はくさい きゅうり しょうが	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
5日 (水)	むぎごはん	こめ むぎ						エネルギー 654 kcal
	キーマカレー	じゃがいも こめこ さとう でんぷん こむぎこ はちみつ	あぶら	ぶたにく だいの		にんじん トマト グリーンピース	たまねぎ にんにく りんご	たんぱく質 19.2 g
	ふくじんづけ	さとう				にんじん しそ	だいこん なす れんこん しょうが	脂質 14.7 g
	フルーツカクテル	さとう かんてん		とうにゅう			みかん バイン もも ぶどう りんご	食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
6日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 611 kcal
	とうふのちゅうかに	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	うすらたまご とうふ ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	ねぎ はくさい しいたけ メンマ しょうが にんにく	たんぱく質 29.3 g
	はるまき	はるさめ でんぷん こむぎこ こめこ こなあめ さとう	あぶら ショートニング	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	脂質 22.8 g
	だいこんづけ		ごま		こんぶ	にんじん	だいこん	食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
7日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 625 kcal
	わかめふりかけ	さとう でんぷん		かつおぶし	わかめ のり			たんぱく質 23.1 g
	たらじる			たら とうふ みそ		にんじん	ごぼう ねぎ だいこん	脂質 21.6 g
	がんもどきのにつけ	さとう こむぎこ	あぶら ごま	だいの		にんじん		食塩相当量 1.9 g
	アーモンドいり さつまいもサラダ	さつまいも	アーモンド たまごぬきマネズ			にんじん	きゅうり たまねぎ	
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
10日 (月)	きなこあげパン	こむぎこ さとう	ショートニング あぶら	だいの	だっしふんにゅう			エネルギー 618 kcal
	ポトフ	じゃがいも		ウインナー		にんじん パセリ	たまねぎ だいこん セロリー	たんぱく質 25.6 g
	ツナとブロッコリーのサラダ		あぶら	ツナ		ブロッコリー	キャベツ コーン たまねぎ	脂質 22.9 g
	いちごゼリー	さとう					いちご	食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
12日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー 663 kcal
	たまごとうふゆやさいの とろみスープ	さといも でんぷん		たまご とうふ		にんじん こまつな	だいこん しいたけ ねぎ しょうが	たんぱく質 25.0 g
	チキンたれかつ	パンこ こむぎこ さとう	あぶら	とりにく				脂質 23.9 g
	ごまネーズあえ	さとう	ごま たまごぬきマネズ			とうな にんじん	キャベツ コーン	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
13日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 559 kcal
	だいこんのみそしる	じゃがいも		あぶらあげ みそ		こまつな	だいこん	たんぱく質 28.3 g
	さわらのさいきょうやき	さとう		さわら みそ				脂質 15.9 g
	いりおから	さとう	あぶら	おから とりにく	ひじき	にんじん	ごぼう ねぎ	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
14日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 591 kcal
	すきやき	しらたき さとう	あぶら	ぎゅうにく ぶたにく やきどうふ		にんじん こまつな	えのきたけ はくさい ねぎ	たんぱく質 25.1 g
	いかときゅうりのあますあえ	さとう		いか	わかめ		みかん きゅうり かぶ	脂質 16.5 g
	チョコプリン	さとう でんぷん		とうにゅう				食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		栄養価
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		
17 日 (月)	ソフトめん	こむぎこ						エネルギー 614 kcal
	カレーなんばん	でんぷん		とりにく かまぼこ		にんじん こまつな たまねぎ しめじ		たんぱく質 28.6 g
	のりすあえ		あぶら	ツナ	のり	ほうれんそう にんじん	もやし	脂質 14.3 g
	ミニにくまん	こむぎこ さとう でんぷん パンこ	ごまあぶら	ぶたにく (オイスターソース)			たまねぎ しょうが にんにく しいたけ たけのこ	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
18 日 (火)	キムタクごはん	こめ さとう	ごまあぶら ごま	ぶたにく	こんぶ	にんじん	だいこん ねぎ はくさい にんにく しょうが	エネルギー 576 kcal
	さわにわん	はるさめ		ぶたにく		にんじん きぬさや	えのきたけ ごぼう たけのこ	たんぱく質 24.0 g
	あつやきたまご	さとう でんぷん	あぶら	たまご				脂質 20.4 g
	ごまあえ	さとう	ごま			こまつな にんじん	キャベツ きりほしだいこん	食塩相当量 3.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
19 日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー 613 kcal
	はくさいのみそしる	さといも		あぶらあげ うちまめ みそ			はくさい ねぎ	たんぱく質 25.4 g
	とりにくのたつたあげ	でんぷん	あぶら	とりにく			しょうが	脂質 21.9 g
	ちゅうかサラダ	はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま			にんじん	もやし きゅうり	食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
20 日 (木)	むぎいりパプリカライス	こめ むぎ	あぶら					エネルギー 630 kcal
	ほたてのクリームソース	こむぎこ	バター あぶら	ほたて あさり	こなチーズ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	たんぱく質 23.8 g
	コーンとブロッコリーのサラダ		あぶら	ハム		ブロッコリー	コーン キャベツ	脂質 20.0 g
	いよかん						いよかん	食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
21 日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 614 kcal
	じゃがいものみそしる	じゃがいも		とうふ みそ	わかめ	にんじん	しめじ	たんぱく質 23.6 g
	さばのごまあげ	でんぷん	あぶら ごま	さば			しょうが	脂質 17.6 g
	ごもくまめ	こんにゃく さとう		だいず さつまあげ	こんぶ	にんじん	ごぼう しいたけ	食塩相当量 1.8 g
	オレンジジュース						みかん	
25 日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 653 kcal
	にくじゃが	じゃがいも しらたき さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ	たんぱく質 22.6 g
	ひじきのつくだに	さとう	あぶら	ツナ	ひじき			脂質 20.1 g
	アーモンドキャベツ		アーモンド				キャベツ きゅうり	食塩相当量 2.1 g
	とうにゅうパンナコッタ	さとう みずあめ でんぷん		とうにゅう			いちご	
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
26 日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー 579 kcal
	スキーじる	さつまいも こんにゃく		とうふ ぶたにく みそ		にんじん	ねぎ ごぼう だいこん しいたけ	たんぱく質 28.4 g
	さけのしおやき			さけ				脂質 15.9 g
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			こまつな	きりほしだいこん キャベツ	食塩相当量 2.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
27 日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 586 kcal
	おでん	さといも さとう こんにゃく			こんぶ	にんじん	だいこん	たんぱく質 24.1 g
	えびのからあげ	でんぷん	あぶら	えび				脂質 19.6 g
	たくあんあえ	さとう	ごま				きゅうり キャベツ だいこん	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
28 日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 621 kcal
	のりのつくだに	みずあめ さとう でんぷん かんてん			のり			たんぱく質 23.2 g
	にくだんごとはくさいのスープ	でんぷん		ぶたにく		にんじん こまつな	たまねぎ しょうが しいたけ はくさい	脂質 19.6 g
	だいずとさつまいものあげに	でんぷん さとう さつまいも	あぶら	だいず				食塩相当量 1.8 g
	いちご						いちご	
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

