

平成30年9月予定献立表

	1(土)	2(日)	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)
朝食	ハンチースドッグ・たまごドック ※ご飯・ハムエッグ 茄子のスープ 大根サラダ バナナ 牛乳200ml	ご飯 味噌汁(ふ) 親子煮 野菜の梅しそ和え しらす干し 牛乳200ml	ご飯 味噌汁(豆腐ねぎ) 焼魚(さば) いんげんの炒め煮 じゃまヨーグルト 牛乳200ml	パン食①全粒粉食パン ※ご飯 鶏のトマトシチュー コーンサラダ バナナ 牛乳200ml	ご飯 味噌汁(豆腐・) かじきのしくれ煮 白菜のあえ物 納豆・焼きのり 牛乳200ml	パン食②ロールパン ※ご飯 大根のスープ ソーセージのケチャップ炒め ブロッコリーサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 味噌汁(若芽) がんともの煮付け ほうれん草のおかか和え 温泉卵 牛乳200ml
昼食	牛丼 すまし汁(豆腐) 里芋の味噌煮 ごま和え	しょうゆラーメン ※焼きそば・ハン・ほうれん草スープ 南瓜のマッシュ かじきの三野酢 りんごジュース	ご飯 すまし汁(青菜) 鶏のてり焼き ポテトの炒め物 のり和え	ご飯 かき玉汁 鰯のみぞれ煮 肉野菜炒め ごぼうサラダ	青椒肉絲麺 ※青椒肉絲丼 野菜のスープ スイートポテト風 ほうれん草のごま和え	ご飯 すまし汁(青菜) さんまの香味ソース 高野豆腐と野菜の煮物 きゅうり ジョアプレーン	ご飯 冬瓜のスープ ポークチャップ チーズポテト アスパラのサラダ ヨーグルト
夕食	ご飯 玉葱とコーンのスープ さわらの中華風蒸し キャベツの中華炒め 野菜の中華あえ 杏仁豆腐	ご飯 大豆入り野菜スープ 鯉のムニエルトマトソース きのこと野菜のソテー ポテトサラダ 梨	ハムピラフ コーンポタージュ いかり揚げ シーザーサラダ アロエみかん	豚丼 すまし汁(青菜) 厚揚げの煮つけ めかぶ和え ミックスフルーツ缶	ご飯 ピーズのポタージュ 鱈の南蛮タルタルソース 野菜とコーンのソテー オクラとのりサラダ りんご	ご飯 もずく汁 鶏つね(わ)バーグ 青菜炒り卵 オクラとかじかの和え物 寒天みかん	果ご飯 いわい団子汁 茄子とピーマンの細切り炒め キャベツの昆布和え ミックスフルーツ缶
エネルギー(kcal)	2,237	2,165	2,281	2,201	2,297	2,233	2,191
たんぱく質(g)	94.1	93.9	93.0	93.4	88.9	84.8	97.7
脂質(g)	74.4	54.4	64.3	58.9	66.8	80.0	53.7

	8(土)	9(日)	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)
朝食	パン食①黒糖ロール ※ご飯・のり佃煮 かぼちゃのポタージュ はんぺんと炒り卵 チーズサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 小松菜のスープ かじきの豆腐の中華煮 もやしのごま和え 温泉卵 牛乳200ml	ご飯 味噌汁(豆腐) 焼魚(鯉) 白菜のとりみ煮 じゃまヨーグルト 牛乳200ml	パン食②食パン ※ご飯 ごぼうのスープ フランクと野菜ソテー チキンサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 味噌汁(なめこ) 肉じゃが キャベツの昆布和え 納豆・焼きのり 牛乳200ml	パン食③ミルク丸パン ※ご飯 ひき肉と大豆のトマトシチュー チーズサラダ バナナ 牛乳200ml	ご飯 味噌汁(鮭) 焼き豆腐と卵の煮物 ゆかり和え しらす干し 牛乳200ml
昼食	【炊出し訓練】 カレーライス サンマのかば焼き ミックスフルーツ缶	けんちんうどん ※親子丼・すまし汁 かぼちゃのいも煮 菊花あえ(重陽の節句) ヨーグルト	ご飯 すまし汁(鮭) 鶏肉のマヨ焼き じゃが芋のきんぴら キャベツのみそ和え	天津飯 鶏のスープ 春巻き わかめの酢の物	和風煮のこパスタ ※きのこパスタ オクラのスープ えびと野菜のソテー トマトのサラダ ヨーグルト	ご飯 すまし汁(青菜) 鮭のバター醤油焼き 野菜のみそ炒め ひじき和え ジョアストロベリー	チキンカレー 野菜のパン粉焼き 野菜サラダ みかんジュース
夕食	ご飯 ザーサイスープ 蒸し鶏のごまみそかけ ツナじゃがいも煮 青菜のナムル オレンジ	ご飯 ミネストローネ ポテトロッケ えびと野菜のソテー ブロッコリーのマヨ和え りんご	えびチャーハン トマトスープ 中華風卵焼き ハムと野菜の和え物 カットパイ	ご飯 すまし汁(豆腐) ミルフィーユ豚カツ ほうれん草のソテー ツナポテトサラダ ミックスフルーツ缶	ご飯 ワンタンスープ 鱈のたらこ焼き チンゲン菜の塩炒め 野菜の中華和え カットマンゴー	ご飯 コンソメスープ ポークソテーオニオンソース マッシュポテト ちくわサラダ 寒天フルーツ	きつねご飯 かき玉汁 カジキの野菜あん 里芋煮 おひたし 梨
エネルギー(kcal)	2,302	2,289	2,173	2,313	2,138	2,142	2,329
たんぱく質(g)	86.4	89.3	92.0	85.4	95.9	89.4	85.0
脂質(g)	71.3	58.8	64.2	74.6	53.7	63.7	67.2

	15(土)	16(日)	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)
朝食	パン食③ホットケーキ ※ご飯・のり佃煮 ポトフ 豆と野菜のサラダ バナナ 牛乳200ml	ご飯 小松菜のスープ ミーボールの甘辛煮 野菜のしそ和え 温泉卵 牛乳200ml	ご飯 味噌汁(油揚げ) 焼き魚(鮭) キャベツの煮びたし じゃまヨーグルト 牛乳200ml	パン食④食パン ※ご飯・のり佃煮 野菜のスープ チーズオムレツ ハムサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 味噌汁(豆腐) えのき豚 からし和え 納豆・焼きのり 牛乳200ml	パン食⑤こどもパン ※ご飯 じゃがいものクリームシチュー ブロッコリーサラダ バナナ 牛乳200ml	ご飯 味噌汁(豆腐) 車麩の卵とじ ハムと野菜の和え物 しらす干し 牛乳200ml
昼食	ご飯 コンソメスープ 白身魚のケチャップソース 野菜の卵とじ マカロニサラダ ★手作りおやつ(ゼリー)	肉うどん ※ご飯・すまし汁・豚肉の生煮焼き れんこんのきんぴら アスパラとかじかの和え物 ヨーグルト	やきとん丼 すまし汁(豆腐) 蒸しポテト 小松菜の和え物 みかんジュース125ml	ご飯 中華風スープ 家常豆腐 青梗菜とちくわの炒め物 大根の中華和え	あんかけラーメン ※中華丼・すまし汁 さつま芋のレモン煮 わかめの和え物 杏仁豆腐	ご飯 すまし汁(青菜) タンダリーフィッシュ 生揚げの炒め煮 ささみと野菜の和え物	三色丼 ビーフンスープ さつま芋煮 ラーバーツアイ
夕食	ご飯 とろろ昆布汁 鶏肉の甘味噌だれ 厚揚げのみぞれ煮 じゃこサラダ ミックスフルーツ缶	ご飯 鶏のトマトスープ 鱈のトマトガーリックソース 人参のソテー グリーンサラダ オレンジ	ツナピラフ カリフラワーのスープ マカロニグラタン えびサラダ 梨	ご飯 すまし汁(油揚げ) いかパスタ 里芋と野菜の含め煮 温泉卵のおかか和え 寒天フルーツ	ご飯 コンソメスープ 花しゅうまい 鮭の野菜の炒め物 コーンサラダ りんご	ご飯 青菜のスープ 花しゅうまい もやし中華炒め ツナと若布の和え物 ミックスフルーツ缶	きのこおこわ すまし汁(ふ) 鯖の塩焼き 大根煮 ツナとかま入りサラダ 梨
エネルギー(kcal)	2,384	2,229	2,323	2,200	2,116	2,223	2,266
たんぱく質(g)	89.9	92.7	89.5	101.0	93.9	92.9	93.4
脂質(g)	66.3	67.7	64.4	66.5	54.0	64.6	58.6

	22(土)	23(日)	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)
朝食	ホットドッグ・たまごドック ※ご飯・ソーセージエッグ ポテトのスープ ミニサラダ バナナ 牛乳200ml	ご飯 ザーサイスープ ポテトのいりたまご 青菜の和え物 黄桃缶 牛乳200ml	ご飯 味噌汁(わかめ) 豆腐とわかめのいりたまご 野菜の煮びたし じゃまヨーグルト 牛乳200ml	パン食⑥ホットサンド ※ご飯・ハムエッグ ほうれん草のスープ かぼちゃサラダ バナナ 牛乳200ml	ご飯 味噌汁(油揚げ) ひき肉と豆腐の煮物 ツナとオクラの和えもの 温泉卵 牛乳200ml	パン食⑦ふんわり食パン ※ご飯 かじきのトマトシチュー キャベツのごまマヨ バナナ 牛乳200ml	ご飯 味噌汁(豆腐) フランクと野菜の炒めもの 卵焼き しらす干し 牛乳200ml
昼食	ご飯 すまし汁(豆腐) 鶏のマヨ焼き葱ポテト 五目きんぴら 野菜の和え物 ジョアプレーン	カルボナーラ ※ご飯・コンソメスープ・鮭のムニエル ポテトのツナマト焼き サラミのサラダ 【誕生日会】 ★ショートケーキ	ご飯 もずく汁 すき焼き煮 里芋のゆずみそ 青菜のたくあん和え	ご飯 すまし汁(青菜) 鱈の煮つけ 里芋と野菜の含め煮 わかめの酢の物	海鮮焼きそば ※ご飯・チーズハンバーグ 小松菜のスープ さつま芋マッシュ アスパラとかじかの和え物 ジョアストロベリー	ご飯 すまし汁(青菜) 鱈のみぞれ がんともの野菜の煮物 大根サラダ	とろしほろ丼 ワンタンスープ 青のりポテト 青菜のごま和え ピーチジュース
夕食	ご飯 コーンスープ 鱈の豆板醤ソース ビーフンの炒め物 青菜のごま和え ダイスゼリーぶどう	ご飯 すまし汁(豆腐) 豚肉の2色巻 きのことキノコ コーンスローサラダ ぶどう	チキンライス 野菜スープ きのこのキノコ コーンスローサラダ ぶどう	ご飯 ニラ玉スープ 春巻きのあんかけ 厚揚げ煮 白菜の中華和え カットマンゴー	ご飯 南瓜のクリームスープ 鶏肉のパン粉焼き ほうれん草とパプリカのソテー ハムとたまごのサラダ ミックスフルーツ缶	ご飯 コーンスープ 豚キムチ炒め ポテトのカレー煮 ホタテときのこの中華和え カットパイ	きんぴらご飯 すまし汁(ふ) 鮭の天ぷら 野菜の炊き合わせ わかめのサラダ りんご
エネルギー(kcal)	2,358	2,412	2,304	2,326	2,247	2,222	2,281
たんぱく質(g)	95.0	95.4	83.7	88.4	94.4	98.2	96.3
脂質(g)	77.8	71.1	72.1	81.2	61.1	65.8	55.6

	29(土)	30(日)
朝食	パン食⑧はちみつパン ※ご飯・のり佃煮 カレーライス ジャーマンポテト みかん入りサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 大豆入り野菜スープ しゅうまい 野菜のソテー 温泉卵 牛乳200ml
昼食	ご飯 すまし汁(はんぺん) かじきの生煮焼き 五目ひじき煮 小松菜のかり和え	きつねうどん ※ご飯・みそ汁・鮭塩焼き かじきの生煮焼き かまぼこ野菜の和え物 ヨーグルト
夕食	ご飯 中華風スープ 酢豚 豆腐のかきあん 大根の中華和え ダイスゼリー(レモン)	からあげカレー かぼちゃのグラッセ ハムサラダ 梨
エネルギー(kcal)	2,127	2,289
たんぱく質(g)	86.1	83.2
脂質(g)	60.2	63.3

お知らせ

◎9月1日(土)園内バス/バイクを予定しています(参加者15名ほど)
◎9月8日(土)防災訓練 昼食は災害用食材で炊出し訓練を行います。
◎9月11日(火)、13日(木)高2クッキング大会のため弁当持参
◎9月20日(木)小3、4年社会見学のため弁当持参
◎9月27日(木)小1小3、4校外学習弁当持参
◎9月15日(土)手作りおやつ★ゼリーを提供します。
◎9月23日(日)★誕生日会はショートケーキを提供します。
◎献立内の※印は、あらかじめ選択していただいた方に提供します。
食事の選択は、月ごとに変更できます。10月分のご希望変更がありましたら9月15日までにお知らせください。
◎9月の検査当番は「らみ」ユニットです。
土日祭日の朝食、昼食、夕食および平日の夕食各1食が対象です。

9月上旬平均	エネルギー(kcal)	2253
	たんぱく質(g)	91.4
	脂質(g)	65.2

合同防災訓練(東村山福祉園・希望の郷東村山)

9月8日(土)防災訓練があります。
昼食は、災害時の備蓄食材で提供します。
使い捨ての食器やプラスチックのスプーンを使う練習をします。



カレーライス
サンマのかば焼き
ミックスフルーツ缶

東京東村山福祉園