

2019年10月予定献立表

	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)	6(日)	7(月)
朝食	食パン(ジャム) ご飯・のり ごぼうスープ みそ汁 ソーセージと野菜のソテー チキンサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 肉じゃが キャベツの昆布和え 温泉卵 牛乳200ml	ミルク丸パン ご飯・のり佃煮 みそ汁・親子煮 チーズサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 焼き豆腐と卵の煮物 ゆかり和え しらす干し 牛乳200ml	ご飯 コーンポタージュ ソーセージのケチャップ炒め ツナサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 小松菜のスープ ミートボールの甘辛煮 野菜のごま和え 納豆 牛乳200ml	ご飯 みそ汁 鯖の西京焼き キャベツの煮びたし 黄桃缶 ジョアマスクット
昼食	ポークカレー 南瓜のパン粉焼き ブロッコリーサラダ ヨーグルト	スパゲッティ ミートソース オニオンスープ じゃがいものコーン煮 えびサラダ ミックスジュース	ごはん すまし汁 ぶりのみそ焼き 高野豆腐の煮物 マカロニサラダ プリン	ごはん たまごスープ 麻婆白菜 青梗菜のソテー わかめの酢の物 ピーチジュース	クリームパン 牛丼 ランチパック (たまご) りんごジュース ※園祭のため軽食	ご飯 豚汁 さばのマスタード焼き アスパラとかにかまの和え物 ヨーグルト	ソースチキンカツ丼 すまし汁 南瓜煮 小松菜の和え物 みかんジュース
夕食	ご飯 すまし汁 れんこんハンバーグ 五目ひじき煮 しらすとオクラの和え物 梨	ご飯 ワンタンスープ 鰯のチリソース煮 豚にら炒め 野菜の中華和え カットマンゴー	ご飯 すまし汁 ヒレカツ マッシュポテト ほうれん草のおひたし ミックスフルーツ	ご飯 里芋のポタージュ 魚ハンバーグ コーンサラダ ミルクゼリー	肉うどん ご飯・すまし汁 豚の煮つけ ふろふき大根 茶碗蒸し 寒天みかん	ご飯 じゃがコーンスープ 豚肉の香味ソース 人参グラッセ コールスローサラダ ぶどう	大根ピラフ カリフラワーのスープ じゃがいものクリーム煮 えびサラダ ミックスフルーツ
エネルギー(kcal)	2,229	2,210	2,390	2,319	2,312	2,402	2,116
たんぱく質(g)	94.1	88.8	97.8	81.8	75.8	88.6	81.8
脂 質(g)	54.7	51.7	74.6	56.2	68.0	74.4	43.0

	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)	13(日)	14(月)
朝食	食パン(ジャム) ご飯・のり佃煮 みそ汁 野菜スープ チーズオムレツ ハムサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 えのき豚 からし和え 温泉卵 牛乳200ml	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き ブロッコリーサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 車麩の卵とじ ハムと野菜の和え物 しらす干し 牛乳200ml	ホットドッグ ご飯・のり佃煮 みそ汁 ポテトのスープ たまごサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 豆腐とわかめの炒り卵 青菜の和え物 納豆 牛乳200ml	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 野菜の煮びたし 黄桃缶 ジョアマスクット
昼食	【弁当】停電・定期点検 おにぎり・ソーセージ 牛肉のソテー ポテトマヨ焼き 卵焼き・野菜ジュース	あんかけ塩 ラーメン 甘辛ポテト わかめの和え物 杏仁豆腐	ご飯 すまし汁 カジキのマヨコーン焼き 厚揚げの炒め煮 ささみと野菜の和え物	ビビンバ ビーフンスープ 野菜チヂミ ツナサラダ	ご飯 すまし汁 蒸し鶏の和風照焼きソース 五目きんぴら 野菜の和え物 【おやつ】アップルパイ	スパゲッティ えびトマトクリーム コンソメスープ ポテトのツナマヨ焼き サラミサラダ	ご飯 すまし汁 肉豆腐 いも餅みそバター 人参のごま和え ヨーグルト
夕食	ご飯 すまし汁 さんまのかば焼き 里芋と野菜の和え煮 ほうれん草のごま和え 梨	ご飯 コンソメスープ 鮭のクラッカー揚げ 卵と野菜の炒め物 コーンサラダ ベクシーみかん	ご飯 青梗菜のスープ 中華風ハンバーグ なすの中華炒め ツナとわかめの和え物 プリン	しめじご飯 すまし汁 さばの味噌だれ 大根煮 かにかまとキャベツの和え物 りんご	ご飯 コーンスープ 鰯の中華あんかけ 豚肉の細切り炒め 青菜のごま和え ダイゼリー(ぶどう)	ご飯 すまし汁 豚肉のみそ焼き さつま揚げと野菜の煮物 昆布和え 梨	ガーリックライス 野菜スープ はんぺんチーズフライ 野菜のソテー ハムサラダ 寒天フルーツ
エネルギー(kcal)	2,407	2,452	2,329	2,345	2,281	2,321	2,318
たんぱく質(g)	87.5	83.3	97.4	99.6	91.4	89.6	87.5
脂 質(g)	95.5	90.5	83.9	70.7	74.0	79.6	58.3

	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)	20(日)	21(月)
朝食	ホットサンド ご飯・のり佃煮 みそ汁 ほうれん草スープ 魚のチーズ焼き 南瓜サラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 ひき肉と豆腐の煮物 ツナとオクラの和え物 温泉卵 牛乳200ml	食パン(ジャム) ご飯・のり佃煮 みそ汁 カジキのマヨコーン焼き キャベツのごま和え バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 ソーセージと野菜の炒め物 卵焼き しらす干し 牛乳200ml	はちみつパン ご飯・のり佃煮 みそ汁 カレースープ ジャーマンポテト ツナサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 たまごスープ しゅうまい 青菜のソテー 納豆 牛乳200ml	ご飯 みそ汁 赤魚の煮つけ じゃがいものそぼろ煮 黄桃缶 ジョアマスクット
昼食	ご飯 豚汁 ぶりの照り焼き ブロッコリーと卵のサラダ ミックスフルーツ	やきそば ご飯 みそ汁 小松菜スープ さつまいものマッシュ ささみの和え物 ジョア期間限定	ご飯 わかめスープ ブルコギ(韓国風焼肉) ポテトサラダ 寒天フルーツ	豚そぼろ丼 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	ご飯 すまし汁 豚肉の生煮焼き 五目ひじき煮 小松菜の和え物	きつねおろし うどん ご飯・みそ汁 鮭の塩焼き じゃがいもとコンビーフの炒め物 かまぼこと野菜の和え物 ヨーグルト	ご飯 コンソメスープ 豚肉のピザチーズ焼き ソーセージと野菜のソテー ほうれん草のハムマヨサラダ
夕食	ご飯 にら玉スープ 油淋鶏(ゆずりんち) 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 鮭フライ ほうれん草とパプリカのソテー サラミサラダ ミックスフルーツ	ご飯 すまし汁 鶏肉のレモンソース 南瓜となす煮 ホタテと大根サラダ カットパイ	里芋ご飯 すまし汁 鮭のグリル 秋野菜トッピング かにかまサラダ 梨	ご飯 中華スープ まぐろの酢豚 豆腐のかにかまあん 大根のバリバリサラダ りんご	ご飯 かぶのスープ チキンカツ スバゲッティソテー ミモザサラダ ぶどう	焼き豚チャーハン わかめスープ 鰯の南蛮漬 野菜のナムル アロエみかん
エネルギー(kcal)	2,391	2,352	2,329	2,318	2,234	2,298	2,216
たんぱく質(g)	92.7	97.5	82.1	88.3	87.9	100.6	87.5
脂 質(g)	86.7	70.4	78.1	71.6	69.7	63.3	63.8

	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)	27(日)	28(月)
朝食	シュガーロール ご飯・のり佃煮 みそ汁 きのこスープ ほうれん草オムレツ ツナサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 ちくわぶと野菜の煮物 キャベツのごま和え しらす干し 牛乳200ml	レーズンロール ご飯・のり佃煮 みそ汁 野菜スープ 巣ごもり卵 かにかまサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 豚肉と玉ねぎの炒め物 野菜の昆布和え 温泉卵 牛乳200ml	ハムチーズドッグ ご飯・のり佃煮 みそ汁 ナスのスープ 卵サラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 親子煮 野菜の梅し和え 納豆 牛乳200ml	ご飯 みそ汁 鯖の塩焼き いんげんの炒め煮 黄桃缶 ジョアマスクット
昼食	ご飯 ビーフンスープ 回鍋肉 コーンポテト のりおろし 杏仁豆腐	ナポリタン ご飯 みそ汁 じゃがコーンスープ りんご入りコールスロー みかんジュース	ご飯 すまし汁 鮭のみそ焼き 肉団子と豆腐の煮物 ひじき和え ヨーグルト	ご飯 南瓜のクリームシチュー ちくわと野菜の炒め煮 ツナサラダ	ご飯 玉ねぎとコーンのスープ さわらの中華煮 肉野菜炒め きゅうりののり和え ジョアブレイン	醤油ラーメン 餃子 フライドポテト りんごジュース 【誕生日ケーキ】モンブラン	ご飯 すまし汁 鶏の照り焼き じゃがいもの炒め物 ごま和え みかんジュース
夕食	穴子天丼 すまし汁 里芋のそぼろ煮 大根サラダ 柿	ご飯 かき玉スープ ツナたまごカレーコロッケ 牛肉とブロッコリーのソテー ミックスフルーツ	ご飯 中華スープ チキン南蛮タルタルソース じゃがいものソテー わかめサラダ カットパイ	しょうがしらすごはん すまし汁 和風ミートローフ 青菜のおかか和え ベクシーみかん	牛 丼 すまし汁 里芋のみそ煮 ごま和え 寒天フルーツ	ご飯 野菜スープ 鯉のムニエルマトソース きのこ野菜のソテー マカロニサラダ ナタデココももゼリー	ハムピラフ トマトスープ イカフライ シーザーサラダ ダイゼリー(レモン)
エネルギー(kcal)	2,240	2,311	2,234	2,243	2,357	2,387	2,185
たんぱく質(g)	87.9	85.4	101.1	86.7	95.8	93.4	87.3
脂 質(g)	70.6	62.7	69.8	65.6	80.5	67.4	53.4

	29(火)	30(水)	31(木)	お知らせ		オータムフェスティバル2019(合同主催)	
朝食	全粒粉食パン(ジャム) ご飯・のり佃煮 みそ汁 鶏のトマトシチュー コーンサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 カジキの柳川風 白菜の和え物 しらす干し 牛乳200ml	ロールパン ご飯・のり佃煮 みそ汁 大根スープ 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	◎10月1日(火)バスハイキング ◎10月5日(土)園祭 昼食軽食 ◎10月8日(火)停電(定期点検)のため昼食弁当		みんなで 楽しく 秋祭り!	
昼食	ご飯 かき玉スープ 豚肉の細切り炒め 鯉の南蛮漬 ハムサラダ	青梗菜スープ 青梗菜肉餅 野菜スープ スイートポテト風 ほうれん草のごま和え	ご飯 すまし汁 さんまの塩焼き 高野豆腐と野菜の煮物 ツナとオクラの和え物	◎10月1日(火)都民の日 学校休み(清瀬・小平) ◎10月2日(水)～4日(金)移動教室 高1(清瀬) ◎10月8日(火)遠足 小1・2、中1(清瀬) ◎10月10日(木)～11日(金)校内宿泊 小5(清瀬) ◎10月10日(木)校外学習 中3(清瀬) ◎10月15日(火)～16日(金)移動教室 高1(小平) ◎10月16日(水)～18日(金)移動教室 中2(清瀬)		今年のは「東村山福祉園」と「希望の郷 東村山」の合同開催となります。	
夕食	豚 丼 すまし汁 厚揚げの煮つけ わかめ和え ミックスフルーツ	ご飯 コンソメスープ 鰯のから揚げ ラタトゥイユ添え さつまいもサラダ 梨	ご飯 コーンポタージュ チーズハンバーグ マッシュポテト 角切りサラダ かぼちゃプリン	◎10月12日(土)おやつに手作りアップルパイを提供します。 ◎10月27日(日)★誕生日はモンブランを提供します。		ダンスや歌のステージや美味しいものをたくさん用意してお待ちしています!!	
エネルギー(kcal)	2,254	2,201	2,263	2,233	2,291	2,387	2,185
たんぱく質(g)	92.1	89.7	83.9	88.4	89.5	93.4	87.3
脂 質(g)	64.8	60.3	66.9	84.3	69.2	67.1	53.4



東京都東村山福祉園