

令和2年2月予定献立表

	1 (土)	2 (日)	3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)
朝食	はちみつパン 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 たらこの煮つけ じゃがいものそぼろ煮 黄桃缶 ジョアマスカット	シュガーロール きのこスープ ほうれん草オムレツ ハムサラダ 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 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
昼食	ご飯 ジュリエンスープ 豆腐のグラタン 野菜とコーンのソテー ミモザサラダ	カレーうどん じゃがいものきんぴら かまぼこと野菜の和え物 ヨーグルト	卵チャーハン わかめスープ エビと豆腐のチリソース 野菜のナムル	ご飯 ビーフンスープ 焼肉 コーンポテト わかめの中華和え	スパゲッティ 豚肉のトマトソース じゃがコンスープ りんご入りコールスローサラダ みかんジュース	ご飯 すまし汁 蒸し鮭の野菜あん ひき肉と豆腐の煮物 ひじき和え ヨーグルト	ご飯 野菜とソーセージのスープ カジキのクリームソース マッシュポテト グリーンサラダ
夕食	ご飯 中華スープ 酢豚 青梗菜のかにかまあん 大根の中華和え ダイスゼリーレモン	ご飯 おくらスープ 鶏のから揚げ 南瓜のグラッセ マカロニサラダ いちご	【節分】 ご飯 コーンポタージュ 鬼ハンバーグ・アメリカンドッグ 角切り豆サラダ 苺ミルクプリン	ご飯 すまし汁 さんまのかば焼き 里芋のそぼろ煮 大根サラダ プリン	ご飯 かき玉汁 かれいの煮つけ 豆腐ナゲット からし和え ミックスフルーツ	ご飯 中華スープ ささみチーズフライ ポテトツナマヨソテー 春雨サラダ カットパイン	シシユージ すまし汁 ソーメンチャンプルー かぼちゃサラダ カットマンゴー
エネルギー(kcal)	2,257	2,315	2,252	2,356	2,268	2,265	2,277
たんぱく質(g)	81.8	78.9	76.7	101.5	100.7	108.3	89.0
脂質(g)	72.5	65.3	61.8	62.7	59.4	66.5	68.1

	8 (土)	9 (日)	10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)
朝食	キャベツドッグ ナスのスープ ミニサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 親子煮 野菜の梅しそ和え 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 ジョアマスカット	全粒粉食パン 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 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	ご飯 みそ汁 がんもの煮つけ ほうれん草のおかか和え 温泉卵 牛乳200ml
昼食	ご飯 すまし汁 鶏の塩こうじ焼き いかと里芋の味噌煮 ごま和え 【おやつ】プリンタルト	みそラーメン 揚げシュウマイ かにかまの三杯酢 りんごジュース	ご飯 すまし汁 鶏肉のピカタ じゃがいもの炒め物 のり和え	ご飯 かき玉スープ 鰯のなめ茸ソース 肉野菜炒め ごぼうサラダ	あんかけ焼きそば 野菜スープ スイートポテト風 ほうれん草のごま和え	まぐろソースかつ丼 すまし汁 高野豆腐と野菜の煮物 コーンバター ジョアブレン	ガーリックステーキライス 冬瓜スープ チーズポテト アスパラのサラダ みかん
夕食	ご飯 玉ねぎとコーンのスープ 餃子ハンバーグ 人参しりしり 野菜の中華和え 杏仁豆腐	ご飯 大豆入り野菜スープ 白身魚のグリーンソース きのこ野菜のソテー ポテトサラダ ミックスフルーツ	ソーセージピラフ コーンポタージュ かじきの黒コンショウ焼き シーザーサラダ アロエみかん	青椒肉絲丼 すまし汁 厚揚げの煮つけ ツナ和え みかん	ご飯 ピーズのポタージュ えびバーグ 野菜とコーンのソテー サラミサラダ りんご	ご飯 すまし汁 鶏肉のレモンソース 青菜炒り卵 オクラとかにかまの和え物 寒天みかん	【バレンタインデー】 スパイス豆カレー 大学芋 えびサラダ チョコプリン
エネルギー(kcal)	2,242	2,237	2,369	2,233	2,208	2,216	2,420
たんぱく質(g)	81.6	78.5	96.1	92.6	88.7	90.7	77.2
脂質(g)	72.3	57.5	68.7	69.4	53.6	69.9	73.0

	15 (土)	16 (日)	17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)
朝食	黒糖ロール コーンポタージュ 洋風卵焼き チーズサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 小松菜のスープ かにかまの中華煮 ごま和え 納豆 牛乳200ml	ご飯 みそ汁 鰯の塩焼き 白菜のとりも煮 黄桃缶 ジョアマスカット	食パン ごぼうスープ 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 ひき肉と大豆のトマトシチュー コーンサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 焼き豆腐と卵の煮物 ゆかり和え しらす干し 牛乳200ml
昼食	ご飯 すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き 油揚げの煮びたし 白菜の和え物	鴨南うどん 南瓜のいとこ煮 ほうれん草サラダ	ご飯 すまし汁 鶏肉のバーベキューソース じゃがいものきんぴら キャベツのみそ和え ヨーグルト	海老マヨ丼 たまごスープ 春雨のソテー わかめの酢の物 ピーチジュース	スパゲッティ ミートソース オクラのスープ えびと野菜のソテー トマトサラダ ヨーグルト	ご飯 すまし汁 鮭のゆであん焼き 野菜のみそ炒め 鉄分サラダ ジョアストロベリー	ボークカレー 野菜のパン粉焼き 野菜サラダ ヨーグルト
夕食	ご飯 ザーサイスープ 肉団子の甘酢 ツナじゃがいも煮 青菜のナムル アロエみかん	ご飯 ミネストローネ ひき肉とじゃがいもの重ね焼き 青菜炒り卵 コールスローサラダ みかん	鮭チャーハン トマトスープ 豆腐のうま煮 野菜の和え物 カットパイン	ご飯 すまし汁 豚肉の香味ソース 五目ひじき煮 ツナポテトサラダ ミックスフルーツ	ご飯 ワンタンスープ 鰯のチリソース煮 豚ニラ炒め 野菜の中華和え カットマンゴー	ご飯 コンソメスープ れんこんメンチカツ マッシュポテト ちくわサラダ 寒天フルーツ	きんぴらご飯 かき玉汁 かじきのネギみそ焼き 里芋のマッシュ おひたし みかん
エネルギー(kcal)	2,282	2,291	2,181	2,351	2,232	2,262	2,215
たんぱく質(g)	93.4	89.7	95.2	82.0	99.6	95.0	89.3
脂質(g)	76.1	68.6	54.4	74.4	59.3	63.8	53.5

	22 (土)	23 (日)	24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)
朝食	ホットケーキ 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 鰯の西京焼き キャベツの煮びたし 黄桃缶 ジョアマスカット	黒糖食パン ジュリエンスープ 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	こどもパン 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 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
昼食	ご飯 すまし汁 さんまの生姜焼き 青菜の卵とじ マカロニサラダ	かき揚げうどん れんこんのきんぴら アスパラとかにかまの和え物 ヨーグルト	カツ丼 すまし汁 大根の味噌煮 小松菜の和え物 【誕生日ケーキ】 チョコレートケーキ	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 にらじゃがチヂミ 大根の中華和え	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 お好み焼き風卵焼き かぶのゆず和え
夕食	ご飯 とろろ昆布汁 鶏肉のピリ辛焼き 厚揚げのみぞれ煮 じゃこサラダ ダイスゼリーりんご	ご飯 じゃがコンスープ 鰯のマスタード焼き 人参のソテー 大根サラダ みかん	コーンピラフ カリフラワーのスープ ポテトミートグラタン えびサラダ いちご	ご飯 すまし汁 れんこんのはさみ揚げ 里芋と野菜の含め煮 青菜のおかか和え 寒天フルーツ	ご飯 コンソメスープ 鮭のポテトチーズ焼き 卵と野菜の炒め物 コーンサラダ みかん	ご飯 青菜のスープ 中華風ハンバーグ もやしの中華炒め ツナとわかめの和え物 ミックスフルーツ	しめじご飯 すまし汁 さばの味噌だれ 大根のおかか煮 さつまいもサラダ りんご
エネルギー(kcal)	2,235	2,278	2,481	2,266	2,192	2,265	2,386
たんぱく質(g)	84.8	81.7	99.0	97.6	94.4	95.9	99.5
脂質(g)	75.9	70.6	69.7	67.8	56.9	77.6	70.6

	29 (土)	お知らせ	★コラム★【塩分】	節分
朝食	ホットドック ポテトスープ たまごサラダ バナナ・牛乳200ml	◎2月8日(土)★プリンタルトを提供します。	塩分過剰摂取が問題 になりがちですが、体 内機能(体液のバラン ス)を保つために塩分 は必要な栄養素です。 汗を大量に掻いたり、 下痢や嘔吐などで体内 の水分が過剰に外に出 てしまうと体液の塩分 バランスが崩れて、手 足のむくみ、頭痛、嘔 吐などの症状がでます。 ただし、普段の生活 では、やはり塩分は摂 りすぎの傾向で、高血 圧、動脈硬化などの原 因となってしまうです。	節分の豆まきは、季節 の変わり目に生じる邪気 (飢餓)を追い払う儀式 として中国から伝わりま した。 園の食事では鬼に見立 てたハンバーグをしゃっ り残さず食べて鬼退治で す。
昼食	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 みかんジュース	◎2月24日(月)★誕生日ケーキはチョコレートケー キを提供します。	1日の食塩摂取量の目標値 2015年4月現在 3~6g 5g 6g 7g 8g 9g WHO(世界保健機関) 高血圧の発症を予防する人 健康を成人女性 健康な成人男性 日本人の栄養摂取目標は、 男性 8.0g 女性 7.0g 日本人の平均摂取量は 10.5gといわれています ので、2~3割控えめに！	どのくらい含まれているの？ 塩小さじ1=塩分6g 醤油小さじ1=0.8g みそ汁1杯=1.2g お吸い物1杯=0.8g ラーメン1杯=5.0g ※ラーメンの汁は塩分多い！ 摂りすぎた塩分を外 に出すにはカリウム (野菜、果物、芋、 海藻)をしっかりと ることで。苦手な 野菜も残さず食べる ことが将来の健康に 役立ちます。また、 種類の汁は塩分高め で注意です。
夕食	ご飯 コンソメスープ 鰯の中華あんかけ 豚肉の細切り炒め 青菜のごま和え ダイスゼリーぶどう	◎2月の検食当番は『ひまわり』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。		東京都東村山福祉園
エネルギー(kcal)	2,206	2,231	2,274	2,296
たんぱく質(g)	91.1	85.6	91.4	89.1
脂質(g)	70.8	59.9	66.6	62.5