

令和2年3月予定献立表

3月	1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
朝食	ご飯/おかかふりかけ みそ汁 豆腐とわかめの炒り卵 野菜の和え物 納豆 牛乳200ml	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 切り干し大根の煮物 黄桃缶 ジョアマスカット	たまごサンド ご飯・のり 鮭のタルタル焼き ほうれん草スープ かぼちゃサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 豚肉と豆腐の煮物 ツナとオクラの和え物 バナナ 牛乳200ml	食パン・ジャム ご飯・のり佃煮 カジキのトマトシチュー きゃべつのごまドレ 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 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
昼食	えびトマトクリームパスタ ご飯・鮭のムニエル 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 ほうれん草のおひたし	ご飯 豚汁 鯛の照焼き 青菜のごま和え ミックスフルーツ	焼きそば ご飯 ハンバーグ 小松菜スープ さつまいもマッシュ 大根の和え物 ジョアストロベリー	ご飯 野菜スープ 鶏肉とクリームソース かぼちゃとナスのソテー ブロッコリーのサラダ ミックスジュース	豚そぼろ丼 ワンタンスープ ハッシュドポテト 青菜のごま和え ピーチジュース	ご飯 すまし汁 豚肉の生姜焼き 五目ひじき煮 小松菜の和え物
夕食	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 ネーブル	ご飯 ピーズのポタージュ はんぺんチーズフライ ラタトゥイユ ハムサラダ いよかん	【ひなまつり】 五目寿司 すまし汁 鶏肉のから揚げ 厚揚げ煮 白菜のゆず和え・ミニケーキ	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 チキンサラダ ミックスフルーツ	ご飯 わかめスープ ブルコギ(韓国風焼肉) 青のりポテト 大根とホタテのサラダ 寒天みかん	鶏の炊き込みご飯 すまし汁 金目鯛の煮つけ 野菜の炊き合わせ いかの酢の物 りんご	ご飯 中華風スープ 鮭の酢豚 豆腐のひき肉あん 大根のバリバリサラダ ダイゼリー・レモン
エネルギー(kcal)	2,334	2,205	2,365	2,318	2,425	2,261	2,223
たんぱく質(g)	92.1	90.0	91.7	99.3	99.6	84.1	78.0
脂質(g)	78.6	65.5	58.7	59.1	61.2	74.6	69.9

3月	8(日)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
朝食	ご飯/うめひじきふりかけ みそ汁 シウマイ しらすサラダ 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 ジョアマスカット	シュガーロール ご飯・のり佃煮 きのこのスープ 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 野菜スープ 果ごもり卵 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	サラダドッグ ご飯・のり佃煮 豚キャベツ炒め なすのスープ ミニサラダ バナナ・牛乳200ml
昼食	きつねおろしうどん ご飯・うどん汁 鮭の塩焼き 里芋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 ウインナーと野菜のソテー れんこんサラダ	ご飯 ビーフンスープ ビーフン 鶏肉 コーンポテト キムチ和え ヨーグルト	ナポリタン ご飯 鶏肉のソテー じゃがコンソメ りんご入りコールスロー みかんジュース	ご飯 すまし汁 鮭のコーンクリーム焼き 豆腐のそぼろ煮 ひじき和え ヨーグルト	カレーピラフ 野菜スープ エビフライ ツナサラダ ジョアプレーン	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・きゅうりの浅漬け 【手作りおやつ】 チョコレートタルト
夕食	チキンカツカレー れんこんのきんぴら ミモザサラダ 牛乳かん	卵チャーハン わかめスープ 海老チーズ春巻き 野菜のナムル アロエみかん	ご飯 すまし汁 天ぷら盛り合わせ 里芋のそぼろ煮 のりサラダ 寒天みかん	ご飯 かき玉スープ さんまの塩焼き 鶏団子の煮物 菜の花のごま和え ミックスフルーツ	ご飯 中華風スープ 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 カットパン	ご飯 チキンクリームシチュー 豆腐ナゲットマスタードソース シーザーサラダ いちご	牛丼 みそ汁 里芋煮 ごま和え 寒天フルーツ
エネルギー(kcal)	2,331	2,351	2,235	2,224	2,297	2,413	2,240
たんぱく質(g)	93.4	91.8	85.1	85.1	83.7	79.7	86.8
脂質(g)	64.2	59.4	64.6	65.3	65.4	59.2	65.4

3月	15(日)	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
朝食	ご飯/なめたけおろし みそ汁 親子煮 野菜の梅しそ和え 納豆 牛乳200ml	ご飯 みそ汁 鯛の塩焼き 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 ご飯・のり佃煮 (ジャム) 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 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	黒糖ロール ご飯・のり 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
昼食	醤油ラーメン 焼き鶏チャーハン ラーメンスープ フライドポテト かにの三杯酢 りんごジュース	ご飯 すまし汁 鶏の照焼き 鶏の南蛮漬 のり和え みかんジュース	ご飯 かき玉スープ 豚肉の細切り炒め 鶏の南蛮漬 ハムサラダ ヨーグルト	青肉肉団子 青肉肉団子 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 穴子のかば焼き 高野豆腐と野菜の煮物 ツナとオクラの和え物 ジョアプレーン	ご飯 すまし汁 豚肉のにんにくソース チーズポテト アスパラサラダ ヨーグルト	ご飯 沢煮焼 鮭の西京焼き 焼き豆腐のひき肉あん 小松菜の和え物
夕食	ご飯 野菜スープ 鮭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 ナタデココ青りんごゼリー	人參ポタージュ イカフライ たまごサラダ ダイゼリー・ぶどう	豚丼 すまし汁 厚揚げの煮つけ かぶのゆず和え プリン	【高校生卒業祝い】 野菜たっぷりカレー 鶏のから揚げ かぼちゃサラダ 紅白ゼリー	ご飯 コンソメスープ チーズハンバーグ マッシュポテト 角切りサラダ 寒天みかん	あざりと菜の花のご飯 えび団子汁 なすとピーマンの細切り炒め キャベツの浅漬け ミックスフルーツ	ご飯 ザーサイスープ 蒸し鶏のごま味噌かけ ツナじゃが煮 青菜のナムル りんご
エネルギー(kcal)	2,252	2,233	2,292	2,292	2,384	2,379	2,537
たんぱく質(g)	91.1	81.2	91.5	91.5	101.5	96.8	92.4
脂質(g)	58.4	57.6	57.9	57.9	65.9	63.9	89.4

3月	22(日)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
朝食	ご飯/豚そぼろ 小松菜のスープ かにと豆腐の中華煮 ごま和え 納豆 牛乳200ml	ご飯 みそ汁 あじの塩焼き 白菜のとろみ煮 黄桃缶 ジョアマスカット	食パン(ジャム) ご飯・のり佃煮 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 ご飯・のり佃煮 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 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	ホットケーキ ご飯・のり ポトフ 豆と野菜のサラダ バナナ・牛乳200ml
昼食	けんちんうどん ご飯・けんちん汁 かれの煮つけ 南瓜のいとこ煮 ハムサラダ ヨーグルト	ご飯 すまし汁 鶏肉のマヨ焼き じゃがいものきんぴら キャベツのみそ和え	ご飯 鶏スープ かに玉のあんかけ 青梗菜のソテー ほうれん草の酢の物 ピーチジュース	和風きのこ パゲッティ 白菜スープ 豆腐の野菜あん おかかサラダ ヨーグルト	ご飯 すまし汁 鮭のバターしょうゆ焼き ふろふき大根 ほうれん草のごま和え ジョアストロベリー	チキンカレー 南瓜のパン粉焼き グリーンサラダ ヨーグルト	ご飯 コンソメスープ 白身魚のケチャップソース 青菜の卵とじ マカロニサラダ
夕食	ご飯 ミネストローネ ポテトコロッケ えびと野菜のソテー ブロッコリーのマヨ和え アロエみかん	キムチチャーハン 中華スープ ジャンボ揚げ餃子 ツナと野菜の和え物 カットパン	【小中卒業式祝い】 ご飯・すまし汁 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 ヨーグルト・レアチーズ	ご飯 ワンタンスープ 鶏のたらこクリームソース 豚にら炒め 野菜の中華和え カットパン	ご飯 コンソメスープ ボークソテー・オニオンソース マッシュポテト えびサラダ 寒天フルーツ	ご飯 わかめスープ かれの南蛮漬 春雨ソテー ほうれん草のおひたし りんごのコンポート	ご飯 みそ汁 鶏肉の甘みそだれ 揚げなす じゃがサラダ ダイゼリー・りんご
エネルギー(kcal)	2,347	2,393	2,195	2,195	2,522	2,535	2,204
たんぱく質(g)	88.9	95.6	81.8	81.8	86.6	81.2	103.0
脂質(g)	60.2	56.8	60.6	60.6	82.5	78.1	58.0

3月		29(日)		30(月)		31(火)		お知らせ		★コラム★【卒業おめでとう】	
朝食	ごはん/鮭フレーク 小松菜スープ ミートボールの甘辛煮 野菜のごま和え 納豆 牛乳200ml		ごはん みそ汁 鯖の西京焼き キャベツの煮びたし 黄桃缶 ジョアマスカット		黒糖食パン ご飯・のり佃煮 ジュリエットスープ チーズオムレツ ハムサラダ バナナ・牛乳200ml		◎3月14日(土)★手作りおやつ(チョコレートタルト)を提供します。		 ◎3月29日(日)★誕生日 ケーキは季節のケーキを 提供します。		
	昼食	肉うどん ご飯・うどん汁 豚肉の生姜焼き れんこんのきんぴら アスパラとかにかまの和え物 【誕生日ケーキ】 季節のケーキ		やきとり丼 すまし汁 蒸しポテト 小松菜の和え物 みかんジュース		ごはん 中華風スープ 麻婆豆腐 ちくわの磯辺揚げ 大根の中華和え プリン		Q:日曜日の朝は納豆が付いていますが、納豆が嫌いな方は、食べることができないため、おさがり1品減ってしまいます。代替えのおさがりをもらいませんか？			
夕食		ごはん じゃがコンソメスープ 鯖のトマトガーリックソース 人參ソテー 大根サラダ オレンジ		ツナピラフ カリフラワーのスープ えびマカロニグラタン チキンサラダ いちご		ごはん すまし汁 いかバーグ 里芋と野菜の含め煮 青菜のおかか和え 寒天フルーツ		A:ごはんが進む副菜(手作りのふりかけなど)を提供します。提供方法は、1ユニットに1ボールで提供します。温冷配膳車の上部に置きますのでお試しください。			
	◎3月の検査食当番は『たいよう』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。										
エネルギー(kcal)		2,533	2,597	2,209	2,209	2,363	2,325	3月平均	エネルギー(kcal)	2316	2330
たんぱく質(g)		93.1	91.2	86.9	86.9	99.5	93.4		たんぱく質(g)	91.4	89.2
脂質(g)		79.3	78.3	63.6	63.6	78.9	67.3		脂質(g)	68.4	64.6

卒業生の皆様、保護者の皆様、卒業おめでとうございます！！

小学校1年生から高校3年生までの12年間で、平均的に身長は40～60cm、体重は30～40kgも大きくなります。体を作るには、運動や睡眠も大切ですが、食べるものもとても重要です。将来の健康にかかわってきます。

偏食によって、ほとんど同じものしか食べることができない方がいます。

何とか食べてほしい、健康な体を築いてほしい、食べることを楽しんでほしいと職員一同、試行錯誤で取り組んでいます。

そして、旅立ちの日までに、食べることが大好きな人になっているとよいなああと心から祈っています。



東京都東村山福祉圏

