

令和2年9月予定献立表

	1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5 (土)	6 (日)	7 (月)
朝 食	シュガーロール 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	ごはん ご飯 豚肉と玉ねぎの炒め物 ツナサラダ 温泉卵 野菜の味噌和え	レースロール ごはん・のり 野菜スープ 炒り卵 かにかまサラダ バナナ 牛乳200ml	ごはん 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	サラダドッグ ごはん・のり煮 豚キャベツ炒め なすのスープ ミニサラダ バナナ 牛乳200ml	ごはん/韓国のみ みそ汁 親子スープ 野菜の梅しそ和え 納豆 牛乳200ml	ごはん みそ汁 鯖の塩焼き いんげんの炒め煮 白桃缶 ジョアマスカット
	焼肉丼 ビーフンスープ コーンポテト わかめの中華和え	ごはん 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	ごはん すまし汁 蒸し鮭の野菜あん ひき肉と豆腐の煮物 オクラの和え肉 ヨーグルト	ごはん かき玉汁 鯛のカレー風味焼き 高野豆腐と野菜の煮物 ブロッコリーのおかか和え ジャブアブレ	ごはん すまし汁 鶏肉の塩こうじ焼き 里芋の味噌煮 ごま和え	味噌ラーメン コーンチャーハン ラーメンスープ 揚げシウマイ かにの三杯酢 りんごジュース	ごはん すまし汁 鶏肉のピカタ さつまいものオレンジ煮 のり和え
夕 食	ごはん すまし汁 さんまのかば焼き 里芋のそぼろ煮 大根サラダ 梨	シシージュシー すまし汁 チャmpルー かぼちゃサラダ カットマンゴー	ごはん 中華風スープ 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	スパゲッティ ごはん 豚肉のトマトソース じゃがコンソープ りんご入りコースロール 寒天みかん	ごはん 玉ねぎとコーンのスープ 餃子ハンバーグ 野菜の中華和え 杏仁豆腐	ごはん 大豆入り野菜スープ 鯛の香辛パン粉焼き きのこの野菜のソテー ポテトサラダ ミックスフルーツ	ソーセージピラフ コーンポターージュ ひき肉とじゃがいものグラタン シーザーサラダ アロエみかん
	2,298 2,362 90.1 88.2 67.0 66.0	2,234 2,234 88.2 88.2 57.1 57.1	2,242 2,287 93.1 88.9 66.6 61.6	2,183 2,287 93.3 88.9 56.6 61.6	2,211 2,132 91.4 90.5 73.4 52.4	2,387 2,387 95.6 95.6 73.6 73.6	2,239 2,316 82.2 82.7 66.6 59.3

	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)	12 (土)	13 (日)	14 (月)							
朝食	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	ごはん みそ汁 鶏肉と根の煮物 野菜の昆布あえ 温泉卵 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	ごはん みそ汁 かじきの柳川風 白菜の和え物 しらす干し 牛乳200ml	黒糖ロール コーンポタージュ 洋風卵とじ チーズサラダ バナナ 牛乳200ml	ご飯/鮭のフレーク 小松菜のスープ かにと豆腐の中煮 ごま和え 納豆 牛乳200ml	ごはん みそ汁 鯉の塩焼き 白菜のとりも煮 白桃缶 ジョアマスカット							
昼食	ごはん かき玉スープ かれいのなめ煮ソース 肉野菜炒め ごぼうサラダ	冬瓜スープ 豚肉のにんにくソース チーズポテト アスパラサラダ ミックスフルーツ	ごはん みそ汁 さんまの生煮焼き 高野豆腐と野菜の煮物 わかめサラダ ヨーグルト	ごはん ビースのポタージュ えびバグ サラミサラダ ジョアブルーベリー	ごはん 沢煮焼 鮭のみそバター焼き 厚揚げのとりも煮 青菜の和え物 【手作りおやつ】揚げパン	カレーうどん 豚丼 すまし汁 南瓜のいとこ煮 ほうれん草サラダ ヨーグルト	ごはん すまし汁 鶏肉のバベキュンソース けいがいものきんぴら キャベツのみそ和え ヨーグルト							
夕食	ごはん すまし汁 青根肉桂 厚揚げの煮つけ ツナ和え ぶどう	果ごはん とろろ昆布汁 鯛のみそ焼き 菊花あえ ダイゼンゼイ (ぶどう)	ごはん すまし汁 鶏肉のレモンソース 青菜炒め卵 オクラとかにかまの和え物 りんご	皿うどん あんかけごはん スイートポテト ほうれん草のごま和え カットマンゴ	デザート サーサイス 肉だんごの甘酢 ツナじゃがいも煮 青菜のナムル プリン	ごはん キャベツたっぷりスープ かじきの黒コショウ焼き さつまいものバター煮 豆と野菜のサラダ ミックスフルーツ	鮭チャーハン コムチンスープ 青菜と牛肉の炒め物 わかめの和え物 カットパン							
エネルギー (kcal)	2,247	2,127	2,281	2,281	2,220	2,285	2,403	2,431	2,403	2,198	2,198	2,209	2,282	
たんぱく質 (g)	98.6	98.2	79.0	79.0	92.3	93.6	96.2	99.1	96.7	92.7	89.8	89.8	82.2	83.2
脂 質 (g)	67.1	51.0	70.4	70.4	75.4	66.8	69.4	57.1	80.7	77.0	52.5	52.5	71.0	65.5

	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)	19 (土)	20 (日)	21 (月)					
朝 食	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・のり 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	ミルクパン ご飯・のり煮物 肉肉のクリームシチュー チーズサラダ バナナ 牛乳200ml	ご飯 みそ汁 肉じゃが キャベツの梅和え 温泉卵 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	ご飯・のりそば 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 焼の西京焼き キャベツの煮ひたし 白桃缶 ジョアマスカット					
	ご飯 たまごスープ 鯛の中華ソース 春雨のソテー 冷やっこ ピーチジュース	ビビンバ 中華風スープ 青のりポテト 野菜のソテー 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 おろし和え ジョアストロベリー	ご飯 ワンタンスープ 鯛と豆腐のチリソース チャプチェ 野菜の中華和え	ご飯 みそ汁 さんまの塩焼き 青菜の卵とじ マカロニサラダ	とりそば 卵チャプチェ ラーメンスープ 大学芋 れんごんのごまあえ 野菜ジュース	ポークカレー 南島のソテー れんこんサラダ ヨーグルト					
夕 食	ご飯 すまし汁 ビーフロールカツ 五目ひじき煮 きゅうりの和え物 ナタデココ入りどうろせー	さつまいもご飯 かき玉 カジカのねぎみそ焼き れんごんのきんぴら おひたし 梨	ご飯 コンシメスープ 野菜たよりメンチ マッシュポテト いかサラダ 寒天フルーツ	スパゲッティ サテンプライス ミートソース 野菜のソテー えびサラダ カットマンゴー	ご飯 とろろ昆布汁 鶏のかた揚げ 厚揚げのみそ煮 じゃこサラダ りんご	ご飯 じゃがコンスープ 鯛のマスコード焼き 大根サラダ ダイゼンゼリーりんご	コーンビラワ カリフラワーのスープ マカロニミートグラatin グリーンサラダ オレンジ					
	2,204 たんぱく質 (g) 脂 質 (g)	2,290 101.4 53.7	2,277 80.2 65.7	2,218 83.5 77.0	2,289 81.0 69.1	2,239 99.0 61.7	2,325 94.2 58.8	2,335 96.8 76.3	2,335 95.4 69.7	2,201 84.5 72.1	2,211 84.5 72.1	2,211 84.9 61.0

	2・2 (火)	2・3 (水)	2・4 (木)	2・5 (金)	2・6 (土)	2・7 (日)	2・8 (月)
朝食	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 茶腹の卵とじ ハムと野菜の和え物 しらす干し 牛乳200ml	ロールパン じゃがいものクリーム煮 ブロッコリーサラダ 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	ホットドッグ ご飯・のり巻 ポテトのスープ たまごサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯・韓国のみそ汁 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 切り干し大根の煮物 白桃缶 ジョアマスカット
昼食	焼きうどん かきたま汁 みそポテト かにかまサラダ りんごジュース	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 にらじゃがチヂミ 中華和え	ご飯 すまし汁 かじきのマヨコーン焼き 厚揚げの炒め煮 ささみと野菜の和え物 ヨーグルト	ご飯 コンソメスープ 鮭のピザチーズ焼き 卵と野菜の炒め物 コーンサラダ	ご飯 すまし汁 高菜の和風照焼きソース 五目きりばり 野菜の和え物 ジョアブレーン	スパゲツティ ミートソース ひき肉カレー ポテトのツナマヨ焼き サラミサラダ 【誕生日ケーキ】ミルクレープ	ご飯 みそ汁 肉豆腐 すまし汁 肉豆腐 芋餅みそバター はうれん草のおひたし
夕食	うなぎ すまし汁 里芋と野菜の含め煮 青菜のおかか和え おはき	しめじご飯 すまし汁 さばの味噌煮だれ あさりと大根煮 冷しあぶらダ 梨	ご飯 青菜スープ ペーパーリハンバーグ 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	チャーシュー 煮きチャーハン 中華スープ 甘辛ポテト わかめの和え物 杏仁豆腐	ご飯 コーンスープ 鶏の中華あんかけ 豚肉の細切り炒め 青菜のごま和え ダイズゼリーぶどう	ご飯 すまし汁 豚肉のみそ焼き さつまいもと野菜の煮物 モロヘイのりと和え ミックスフルーツ	ガーリックライス 野菜スープ はんぺんチーズフライ ハムサラダ アロエみかん
エネルギー (kJ)	2,357	2,258	2,213	2,312	2,249	2,212	2,213
たんぱく質 (g)	93.5	80.0	98.2	94.0	91.2	87.7	84.2
脂 質 (g)	68.6	58.7	58.5	73.3	65.5	54.3	50.2
						2,271	2,232
						2,293	2,293
						87.9	87.9
						75.3	75.3
						2,311	2,345
						95.2	91.9
						77.9	69.4

29(火)		30(水)		※ お知らせ ※		災害時の食品の備えについて	
朝食	朝 食	卵サンド ご飯・のり 細のタルタル焼き キャベツたっぷりスープ ハッシュポテト 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	9月22(日)秋分の日、この日の前後3日をお彼岸と言います。暑さ寒さも彼岸までといわれ、だんだん日が短くなり、過ごしやすい気候になります。お彼岸は祖先を供養し五穀豊穡を願う行事です。22日夕食には、おはぎを食します。お餅と小豆でできたおはぎは、五穀豊穡を願う意味があります。		東村山福祉団体の災害備蓄食品は、職員と利用者合わせて200名分の食事を3日分用意しています。 調理器具は、プロパンガスを使用した大きな鍋2個、カセットコンロ10台です。 使い捨て容器は蓋付き深皿、蓋付きスプーン、紙コップ、プラスチックスプーン、フォーク、割りばしがあります。 上記のすべてが防災倉庫にあり、カギは受付に保管されています。	
	昼 食	ご飯 豚汁 ぶりの照焼 青菜のごまあえ ヨーグルト	豚さぼろ丼 ワンタンスープ 青のりポテト 青菜のごま和え プリン			災害食品を使用するとき ①食品の流通が止まってしまった時 ②調理場、調理員が調理できない状態になった時 使い捨て容器を使用するとき ①感染症発生時(新型コロナウイルス、ノロウイルスなど) ②断水時(食器が洗えないため) ③停電時(食器が洗えないため) ④パンDEMIX時(調理員が必要人数確保できないため)	
夕食	夕 食	ご飯 にら玉スープ 鶏れんこんバーグ 厚揚げ煮 白菜の中華和え カットマンゴ	鶏の炊き込みご飯 すまし汁 さばの竜田揚げ 野菜の炊き合わせ いかのサラダ 寒天みかん	◎9月12日(土)手作りおやつ☆揚げパンを提供します。 ◎9月27日(日)★誕生日会はミルクレープを提供します。 ◎9月の検査当番は「すみれ」ユニットです。 土日曜日の朝食、昼食、夕食および平日の夕食食1食が対象です。		☆備蓄食品、使い捨て食器など、年に一度の炊き出し訓練だけでなく、日ごろから利用し慣れていただくことも大切です。	
	2469 たんぱく質(g) 糖質(g)	2,547 84.0 65.6	2,115 87.3 55.2	2,115 87.3 55.2	たんぱく質(g) 糖質(g)	2264 90.2 67.4	2282 88.9 67.7