

令和2年10月予定献立表

	1(木)	2(金)	3(土)	4(日)	5(月)	6(火)	7(水)							
朝 食	はちみつパン カシのトマトシチュー キャベツのごまあえ 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	菓子パンバイキング カレースープ じゃがいもポテト ブロッコリーサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯/鮭フレーク 卵スープ しゅうまい 青菜のソテー 納豆 牛乳200ml	ご飯 みそ汁 鶏の煮つけ ポテトサラダ 白桃缶 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 ツナサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 豚肉と玉ねぎの炒め物 野菜の梅和え 温泉卵 牛乳200ml							
	【園内イベント】 カレーライス(厨房出店) フライドポテト(厨房出店) ハンバーガー・ピザ(キッチンカー) ケバブ・パフェ(キッチンカー)	ご飯 南瓜のクリームスープ 鮭のマヨ焼き ハムサラダ ジョアブルーベリー	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	東村山黒焼きそば 奥だんごスープ みそポテト アスパラとささみの和え物	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	【電気点検のため停電】 ご飯・レトルトカレー ソーセージ缶・野菜サラダ ヨーグルト・りんごジュース ※弁当形式で提供	ご飯 鶏肉とクリームシチュー 豆腐のチーズ焼き えびサラダ							
昼 食	きつねうどん 里芋のそぼろ煮 大根サラダ梅ドレ ミルクゼリー(月見風) 【十五夜】	ご飯 わかめスープ プルコギ(韓国風焼肉) 枝豆ポテト 昆布あえ なし	ご飯 中華風スープ 鶏の唐豚 豆腐のあんかけ 大根のバリバリサラダ ダイズゼリーレモン	ご飯 コンボータージュ 豚肉のんにくソース ミモザサラダ オレンジゼリー	焼きたてチャーハン ビーフンスープ かに玉あんかけ 野菜のナムル カットマンゴー	穴子天丼 すまし汁 なすのおろし煮 れんこんのたらこ和え アロエみかん	しらす大根ごはん すまし汁 和風ミートローフ 青菜のおかか和え ミックスフルーツ							
	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂 質(g)	2,362 97.2 69.7	2,362 97.2 69.7	2,323 90.3 74.5	2,445 79.0 65.1	2,244 87.6 72.4	2,345 88.2 63.5	2,328 88.0 74.4	2,287 84.8 67.3	2,207 87.2 64.0	2,207 87.2 64.0	2,169 78.3 73.9	2,228 74.3 66.4	2,281 90.0 70.8

	8(木)	9(金)	10(土)	11(日)	12(月)	13(火)	14(水)							
朝食	レーズンロール 卵スープ トマトソース炒め かにかきサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 ちくわんと野菜の煮物 キャベツのごまあえ しらす干し 牛乳200ml	ドッグパン なすのスープ ソーセージとキャベツ炒め ミニサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯/鶏そぼろ みそ汁 肉団子の卵とじ 野菜の梅しお煮 納豆 牛乳200ml	ご飯 みそ汁 さばの塩焼き いんげんの炒め煮 白桃缶 ジョアマスカット	全粒粉食パン 鶏のトマトシチュー コンソメサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 カジキの卵とじ キャベツの昆布あえ しらす干し 牛乳200ml							
	ご飯 すまし汁 鮭のコンクリューム焼き ひき肉と豆腐の煮物 オクラの昆布あえ ヨーグルト	ご飯 かき玉スープ 鶏の香味ソース 麻婆豆腐 青梗菜の和え物 ミックスジュース	ご飯 玉ねぎとコーンのスープ 鶏の中華煮 肉野菜炒め きゅうりのナムル 【手作りおやつ】りんごカスタード	しょうゆラーメン 焼き豚チャーハン らーめんスープ フライドポテト かにの三杯酢 みかんジュース	ご飯 すまし汁 鶏の照焼き じゃがいもの炒め物 のりあえ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 アジフライ 青菜の卵とじ プリン	ご飯 冬瓜スープ ボークチャップ チーズポテト アスパラサラダ							
夕食	ご飯 中華風スープ チキン南蛮タルソース じゃがいものソテー わかめサラダ カットパイ	ナポリタン ご飯 鶏肉のソテー じゃがコンソメ りんご入りコーンスロー 寒天みかん	牛丼 すまし汁 里芋の味噌煮 ごまあえ ぶどう	ご飯 野菜スープ かじきのカレーチーズ焼き きのこの野菜のソテー マカロニサラダ ナタデココ青りんごゼリー	ハムピラフ 里芋のポタージュ イカフライ シーザーサラダ ダイズゼリー(レモン)	豚みそ丼(秩父名物) すまし汁 厚揚げの煮つけ かぶのゆず和え 柿	五穀米 のっぺい汁 ツナパスタ ハムサラダ ぶどう							
	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	2,221 99.8 69.4	2,275 96.1 61.9	2,249 83.1 58.9	2,371 86.6 63.1	2,605 93.1 88.1	2,683 89.7 84.9	2,291 92.8 63.8	2,269 83.3 62.0	2,257 94.6 53.0	2,257 94.6 53.0	2,393 99.3 69.8	2,388 94.6 67.8	2,255 89.1 71.5

	15(木)	16(金)	17(土)	18(日)	19(月)	20(火)	21(水)							
朝食	ロールパン 大根スープ ソーセージのキャベツ炒め 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 ブロッコリーのおかか和え 温泉卵 牛乳200ml	黒糖ロール かぶのポタージュ 洋風卵とじ チーズサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯/韓国のみ 小松菜のスープ かにと豆腐の中華煮 ごまあえ 納豆 牛乳200ml	ご飯 みそ汁 鯛の塩焼き 白菜ののり煮 マンゴーゼリー ジョアマスカット	食パン ごはんスープ 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 焼き豆腐と卵の煮物 ゆかりあえ しらす干し 牛乳200ml							
	ご飯 すまし汁 鶏肉のさっぱり煮 里芋のバターしょうゆ炒め 野菜の和え物	ご飯 コンソメスープ 鶏のムニエル ラタトゥイユ チキンサラダ	鮭 丼 すまし汁 焼き豆腐のひき肉あん 小松菜の和え物 ジョアプレーン	けんちんうどん かぼちゃのいとし煮 ハムと野菜の和え物 ヨーグルト	ご飯 すまし汁 鶏肉のクリームソース じゃがいものきんぴら キャベツのみそ和え	天婦羅 ねぎスープ 春雨ソテー わかめの酢の物 ミックスジュース	キーマカレー 野菜スープ 南瓜のマッシュ 野菜サラダ ヨーグルト							
夕食	ご飯 コンソメスープ 鯛の豆板醤ソース ひき肉と豆腐の煮物 青菜のごま和え ダイズゼリー(ぶどう)	青梗菜肉味噌 青梗菜肉味噌 スイートポテト ほうれん草のごまあえ カットパイ	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	ご飯 サーサップ 煮し味の鶏もも じゃがいものコンソメ煮 青菜のナムル 杏仁豆腐	えびチャーハン 牛肉のトマトスープ 中華卵焼き ハムと野菜の和え物 梨	ご飯 すまし汁 ミルフィーユ豚カツ ほうれん草のソテー ポテトサラダ ミックスフルーツ	里芋ご飯 かき玉汁 かじきの野菜あん 五目ひじき煮 おひたし ぶどう							
	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	2,331 87.3 77.2	2,290 83.3 69.7	2,338 96.7 75.4	2,339 93.2 71.3	2,425 102.2 78.0	2,479 98.5 70.5	2,077 92.0 41.8	2,160 102.0 39.6	2,108 89.5 53.7	2,108 59.5 53.7	2,374 84.1 72.9	2,387 78.7 68.5	2,420 96.9 71.0

	22(木)	23(金)	24(土)	25(日)	26(月)	27(火)	28(水)
朝食	ミルクパン 豚肉と大豆のトマトシチュー 卵サラダ 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 ポテト 豆と野菜のサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯/鮭フレーク 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 鶏の西京焼き キャベツの煮びたし 白桃缶 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 車輪の卵とじ 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 鮭のバターしょうゆ焼き 豚にのりあん ほうれん草のごまあえ	ご飯 ワンタンスープ 鶏のたらこ焼き 豚にのりあん 野菜の中華和え ジョアブルーベリー	ご飯 コンソメスープ 白身魚のキャベツソース 青菜の卵とじ マカロニサラダ ヨーグルト	肉うどん れんこんのきんぴら アスパラとかにの和え物 【誕生日ケーキ】モンブラン	やきとり丼 すまし汁 煮しポテト 小松菜の和え物 みかんジュース	ご飯 中華スープ 家常豆腐 じゃがいもの磯辺揚げ 大根の中華和え	豚そぼろ丼 ビーフンスープ お好み焼き風卵焼き 青菜のナムル
夕食	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のかき揚げ マッシュポテト えびサラダ 寒天みかん	スバダンチ 和風のコンソメ オクラスープ 豆腐の野菜あん トマトサラダ カットマンゴー	ご飯 えびと野菜の煮物 鶏肉の甘みそだれ 厚揚げのみぞれ煮 じゃがサラダ 梨	ご飯 じゃがコンソメ 鶏のトマトガーリックソース 大根サラダ ミックスフルーツ	ツナピラフ カリフラワースープ えびマカロニグラタン チキンサラダ りんご	ご飯 すまし汁 いかバーグ 里芋と野菜の煮物 青菜のおかか和え アロエみかん	青菜ご飯 すまし汁 鶏の塩焼き 豆腐のそぼろ煮 梅とほうれん草のごまあえ 寒入り芋うかん
エネルギー(kcal)	2,334	2,393	2,188	2,307	2,257	2,504	2,563
たんぱく質(g)	95.5	91.5	100.0	93.9	87.7	97.7	93.4
脂質(g)	75.8	68.3	57.0	67.3	59.8	67.0	63.2
						2,200	2,200
						2,242	2,236
						2,320	2,320
						89.0	82.9
						94.3	94.3
						70.8	62.6
						68.2	68.2

	29(木)	30(金)	31(土)	お知らせ		特別企画
朝食	こどもパン ごはん・のり 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	ごはん みそ汁 えのき餅 かしら煮 温泉卵 牛乳200ml	ドッグパン ごはん・のり佃煮 ポテトのスープ ソーセージとキャベツ炒め 卵サラダ バナナ・牛乳200ml	◎10月1日(木)昼食 キッチンカー登場 昼食は各種キッチンカーで提供されるお料理を選んでください。給食室でつくったカレーライスもあります。		キッチンカーがやってくる！！ 日時 10月1日(木) 昼食 開催場所 園内屋外 
昼食	ごはん すまし汁 タンポプフィッシュ 厚揚げの炒め煮 野菜の和え物 ヨーグルト	ごはん 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 コンソメスープ ジョアストロベリー	ごはん すまし汁 太刀魚のあんかけ 高野豆腐と野菜の煮物 青菜のごま和え	◎10月3日(土)朝食 菓子パンバイキング クリームパン、チョコレートパン、ドーナツ、蒸しパン、4種類の内好きなものを選んでください。		
夕食	ごはん 青梗菜のスープ 花しょうまい 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	あんかけ ラーメン 中華丼 ラーメンスープ 甘辛ポテト わかめの和え物 カットパイ	【ハロウィン】に ごはん 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6日(火)昼食 停電(定期点検) 温冷配膳車が使えないため、お弁当で提供します。 ◎10月10日(土)おやつに手作りりんごカスタードクリームを提供します。 ◎10月25日(日)★誕生日会にはモンブランを提供します。 ◎10月の換食当番は「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。		
エネルギー(kcal)	2,274	2,327	2,220	2,268	2,425	2,484
たんぱく質(g)	97.1	93.4	89.1	85.1	92.3	88.7
脂質(g)	72.1	64.6	55.5	54.9	92.8	85.3

東村山黒焼きそばを知っていますか？
東村山市で販売されているご当地グルメです。
イカ墨と鹿児島特産の日本酒「黒酒」、香辛料をブレンドした「黒」ソースで作った焼きそばです。



東京都東村山福祉会