

## 令和3年5月予定献立表

|              | 1 (日)                                                        | 2 (月)                                                            | 3 (月)                                                 | 4 (木)                                                                    | 5 (金)                                                         | 6 (土)                                                        | 7 (日)                                                            |
|--------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 朝食           | ロールパン<br>ご飯・のり<br>カレースープ<br>ジャーマンポテト<br>ツナサラダ<br>バナナ・牛乳200ml | ご飯<br>卵スープ<br>しゅうまい<br>青菜のソテー<br>納豆<br>牛乳200ml                   | ご飯<br>みそ汁<br>豚肉と玉ねぎの炒め物<br>野菜の昆布和え<br>しらすき<br>ショアスカット | シュガーロール<br>ご飯・のり巻<br>みそ汁<br>きのこスープ<br>プレーンオムレツ<br>キャベツサラダ<br>バナナ・牛乳200ml | ご飯<br>みそ汁<br>さけの塩焼き<br>肉じゃが<br>りんご缶<br>牛乳200ml                | レーズンロール<br>ご飯・のり<br>野菜スープ<br>洋風卵とし<br>かにかまサラダ<br>バナナ・牛乳200ml | ご飯<br>みそ汁<br>ちくわぶと野菜の煮物<br>キャベツのごま和え<br>温泉卵<br>牛乳200ml           |
| 昼食           | ご飯<br>ビーフストロガノフ<br>野菜とコーンのソテー<br>グリーンサラダ<br>手作りおやつ【抹茶ゼリー】    | わがめう<br>どん<br>ご飯<br>がれいの煮つけ<br>じゃがいもきんぴら<br>かまぼこと野菜の和え物<br>ヨーグルト | ご飯<br>野菜とソーセージのスープ<br>さわらのクリームソース<br>ミニトマト<br>ミモザサラダ  | 牛肉焼きそば<br>スタミナ丼<br>卵のスープ<br>コーンポテト<br>わかめの中華和え                           | ご飯<br>ワンタンスープ<br>麻婆豆腐<br>らんげん菜といがの炒め物<br>大根の中華和え              | ご飯<br>すまし汁<br>さけの豆乳モルネース<br>ひき肉と豆腐の煮物<br>ひじき和え               | ご飯<br>かきたま汁<br>さばの照焼き<br>肉詰めいなり煮<br>からし和え<br>ジョアプレーン             |
| 夕食           | ご飯<br>中華スープ<br>酢豚<br>中華風茶碗蒸し<br>大根の中華和え<br>杏に豆腐              | ご飯<br>オクラのスープ<br>鶏肉のオマールレードソース<br>南風のグラッセ<br>マカロニサラダ<br>ミックスフルーツ | シシユージー<br>すまし汁<br>ゴーヤチャンプル<br>かぼちゃサラダ<br>チョコバナニア      | ご飯<br>すまし汁<br>さんまのかば焼き<br>里芋のそぼろ煮<br>大根サラダ<br>プリン                        | ご飯<br>コンソメスープ<br>から揚げ・エビフライ<br>ストマツショオムレツ<br>パニョのサラダ<br>ミニケーキ | ご飯<br>中華風スープ<br>豆豚ハンバーグ<br>ポテトツナマヨソテー<br>春雨サラダ<br>カッターバイン    | 刈ゲザン<br>ご飯<br>豚肉のトマトソース<br>じゃがコンソメスープ<br>りんご入りコーンスロー<br>ミックスフルーツ |
| エネルギー (kcal) | 2,357 2,411                                                  | 2,233 2,306                                                      | 2,264 2,264                                           | 2,106 2,249                                                              | 2,539 2,539                                                   | 2,300 2,354                                                  | 2,301 2,289                                                      |
| 脂質 (g)       | 78.9 75.2                                                    | 89.3 87.8                                                        | 94.9 94.9                                             | 83.2 78.8                                                                | 93.7 93.7                                                     | 97.8 94.1                                                    | 100.1 94.3                                                       |
|              | 83.1 75.6                                                    | 57.3 56.9                                                        | 64.5 64.5                                             | 67.8 62.3                                                                | 80.3 80.3                                                     | 72.0 64.5                                                    | 61.0 57.8                                                        |

|             | 8 (土)                                              | 9 (日)                                                    | 10 (月)                                          | 11 (火)                                                            | 12 (水)                                                 | 13 (木)                                                                  | 14 (金)                                                             |
|-------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| 朝食          | ロールパン<br>なすのスープ<br>ハムエッグ焼き<br>ミニサラダ<br>バナナ・牛乳200ml | ご飯・のり巻<br>ご飯<br>みそ汁<br>親子煮<br>野菜の梅しそ和え<br>納豆<br>牛乳200ml  | ご飯<br>みそ汁<br>たらの卵とし<br>しらす和え<br>韓国のり<br>牛乳200ml | ジャムサンド<br>ご飯・のり<br>ご飯<br>みそ汁<br>さつきの塩焼き・卵焼き<br>カットマンゴー<br>牛乳200ml | ご飯<br>みそ汁<br>さつきの塩焼き・卵焼き<br>カットマンゴー<br>牛乳200ml         | ロールパン<br>ご飯・のり巻<br>野菜スープ<br>ソーセージの「ガッパ」炒め<br>Fetaチーズのサラダ<br>バナナ・牛乳200ml | ご飯<br>みそ汁<br>がんもの煮つけ<br>おかか和え<br>温泉卵<br>牛乳200ml                    |
| 昼食          | ツツカレー<br>肉野菜炒め<br>海藻サラダ<br>ジョアストロベリー               | しょうゆラーメン<br>焼き豚チャーハン・スープ<br>フライドポテト<br>かにの三杯酢<br>みかんジュース | ご飯<br>冬瓜スープ<br>ボークチャップ<br>チーズポテト<br>アスパラサラダ     | ご飯<br>みそ汁<br>あじフライ<br>卵と野菜の和え物<br>ヨーグルト                           | ご飯<br>すまし汁<br>じょうの照焼き<br>じゃがいもの炒め物<br>のり和え             | ご飯<br>すまし汁<br>さんまの塩焼き<br>高野豆腐と野菜の煮物<br>ツナとオクラの和え物                       | ご飯<br>コンソメスープ<br>たらのから揚げ<br>ラタトゥーユ<br>チキンサラダ                       |
| 夕食          | 牛丼<br>すまし汁<br>里芋煮<br>ごま和え<br>りんご                   | ご飯<br>野菜スープ<br>かれの△ニエル<br>きのこ野菜のソテー<br>マカロニサラダ<br>プリン    | かやくご飯<br>すまし汁<br>えびバーク<br>ごぼうサラダ<br>ミックスフルーツ    | 豚丼<br>すまし汁<br>厚揚げの煮つけ<br>かぶのゆず和え<br>オレシジ                          | ハムピラフ<br>ビーストのポターージュ<br>カブライ<br>シーザーサラダ<br>ダイスゼリー・ミックス | ご飯<br>あさり入りスープ<br>チーズ・イランバーグ<br>マッシュポテト<br>野菜サラダ<br>寒天みかん               | 青椒肉絲<br>ご飯・青椒肉絲<br>焼きそば<br>野菜スープ<br>スイートポテト風<br>ほうろく草のごま和え<br>杏仁豆腐 |
| エネルギー(kcal) | 2,327                                              | 2,391                                                    | 2,251                                           | 2,282                                                             | 2,230                                                  | 2,203                                                                   | 2,254                                                              |
| たんぱく質(g)    | 86.2                                               | 82.4                                                     | 94.3                                            | 90.2                                                              | 91.6                                                   | 92.0                                                                    | 90.4                                                               |
| 脂質(g)       | 74.0                                               | 66.5                                                     | 58.6                                            | 61.2                                                              | 59.5                                                   | 55.9                                                                    | 68.1                                                               |
|             |                                                    |                                                          |                                                 | 60.2                                                              | 86.2                                                   | 92.0                                                                    | 86.9                                                               |
|             |                                                    |                                                          |                                                 | 55.1                                                              | 55.9                                                   | 72.9                                                                    | 64.0                                                               |

[illegible]

|              | 22 (土)                                                  |       | 23 (日)                                                                     |       | 24 (月)                                                   |       | 25 (火)                                       |       | 26 (水)                                                 |       | 27 (木)                                                           |       | 28 (金)                                                        |       |       |
|--------------|---------------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------|-------|-------|
| 朝食           | ホットケーキ                                                  | ご飯・のり | ご 飯<br>ほうれん草のスープ<br>ミートボールの甘辛煮<br>野菜のこま和え<br>納豆<br>牛乳200ml                 |       | ご 飯<br>みそ汁<br>車麩の卵とし<br>野菜の和え物<br>しらす干し<br>ジョアムスカット      |       | 黒糖ロール<br>に飯・のり田舎                             |       | ご 飯<br>みそ汁<br>さげの塩焼き・卵焼き<br>りんこ缶<br>牛乳200ml            |       | ごどもパン<br>に飯・のり                                                   |       | ご 飯<br>みそ汁<br>えのき豚<br>からし和え<br>温泉卵<br>牛乳200ml                 |       |       |
|              | ボトフ<br>豆とかんかのサラダ<br>バナナ・牛乳200ml                         |       |                                                                            |       |                                                          |       | ジュリエンスープ<br>ミートオムレツ<br>ハムサラダ<br>バナナ・牛乳200ml  |       |                                                        |       | 鶏肉のトマトシチュー<br>ブロックソーラダ<br>バナナ・牛乳200ml                            |       |                                                               |       |       |
|              |                                                         |       |                                                                            |       |                                                          |       |                                              |       |                                                        |       |                                                                  |       |                                                               |       |       |
| 昼食           | ご 飯<br>コンソメスープ<br>さわらのケチャップソース<br>青菜の卵とし<br>マカロニサラダ     |       | 肉うどん<br>れんごん金平<br>アスパラごかにかまの和え物<br>ヨーグルト                                   |       | 豚そぼろ丼<br>ビーフンスープ<br>お好み焼き風卵焼き<br>青菜のナムル                  |       | ご 飯<br>中華スープ<br>家常豆腐<br>大学芋<br>大根の中華和え       |       | 焼きとり丼<br>すまし汁<br>煮しボテト<br>小松菜の和え物<br>野菜の和え物<br>まかんジュース |       | ご 飯<br>すまし汁<br>タンツリーフィッシュ<br>厚揚げの炒め煮<br>野菜の和え物<br>ヨーグルト          |       | ご 飯<br>コンソメスープ<br>さげのボテトチーズ焼き<br>青菜炒り卵<br>コーンサラダ<br>ジョアストロベリー |       |       |
|              |                                                         |       |                                                                            |       |                                                          |       |                                              |       |                                                        |       |                                                                  |       |                                                               |       |       |
|              |                                                         |       |                                                                            |       |                                                          |       |                                              |       |                                                        |       |                                                                  |       |                                                               |       |       |
| 夕食           | ご 飯<br>とり肉布汁<br>とろろの甘みそだれ<br>厚揚げのみぞれ煮<br>じゃこサラダ<br>オレシジ |       | ご 飯<br>じゃがコーンスープ<br>さばのトマトガーリックソース<br>人形とブロックコーのシテー<br>豚しゃぶサラダ<br>ミックスフルーツ |       | 山菜おこわ<br>すまし汁<br>ほきの電田揚げ<br>さつまいものレモン煮<br>かにかまサラダ<br>りんこ |       | シロブードカレー<br>じゃがいもとベーコン炒め<br>きのこサラダ<br>寒天フルーツ |       | ツナピラフ<br>カリフラワーのスープ<br>さつまコロッケ<br>チキンサラダ<br>オレシジ       |       | ご 飯<br>ちんげん菜のスープ<br>花しんごまい<br>もやしの中華和え<br>ツナとわかめの和え物<br>ミックスフルーツ |       | あんかけ<br>ラーメン<br>中華丼・<br>スープ                                   |       |       |
|              |                                                         |       |                                                                            |       |                                                          |       |                                              |       |                                                        |       |                                                                  |       |                                                               |       |       |
|              |                                                         |       |                                                                            |       |                                                          |       |                                              |       |                                                        |       |                                                                  |       |                                                               |       |       |
| エネルギー (kcal) |                                                         | 2,336 | 2,243                                                                      | 2,391 | 2,481                                                    | 2,242 | 2,242                                        | 2,156 | 2,220                                                  | 2,284 | 2,284                                                            | 2,276 | 2,330                                                         | 2,209 | 2,257 |
| たんぱく質 (g)    |                                                         | 93.2  | 85.9                                                                       | 96.8  | 95.9                                                     | 86.8  | 86.8                                         | 82.9  | 79.1                                                   | 91.7  | 91.7                                                             | 96.4  | 92.7                                                          | 95.7  | 91.3  |
| 脂 質 (g)      |                                                         | 69.1  | 60.8                                                                       | 68.3  | 67.4                                                     | 57.2  | 57.2                                         | 69.1  | 61.6                                                   | 59.0  | 59.0                                                             | 73.8  | 66.3                                                          | 54.5  | 53.9  |

|      | 29 (土)                                                                      | 30 (日)                                                              | 31 (月)                                                 | ※ お知らせ ※                                                     |                                                                                     | 食べられるってうれしいね【偏食の原因】   |
|------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 朝食   | ポットドッグ<br><small>に酸・のり塩梅</small><br><br>ボテトのスープ<br>アロシと卵のサラダ<br>バナナ・牛乳200ml | ご飯<br>みそ汁<br>豚肉と豆腐の卵とし<br>青菜の和え物<br>納豆<br>牛乳200ml                   | ご飯<br>みそ汁<br>ソーゼンと野菜のソテー<br>卵焼き<br>しらす干し<br>牛乳200ml    | ◎5月1日(土)★手作りおやつは抹茶ゼリーを提供します。<br>◎5月15日(土)★手作りおやつは蒸しパンを提供します。 |                                                                                     |                       |
|      | ご飯<br>すまし汁<br>とのまヨ焼きねぎ牛肝餅<br>里芋のパターしょうゆ卵と野菜の和え物                             | ハカケ汁<br>か加味ナール<br>コンソメスープ<br>ポテトのツタマト焼き<br>サラムイサラダ<br>(誕生日祝い) 抹茶ケーキ | 鶏さばろ丼<br>ワタンセン<br>青のりポテト<br>野菜のナムル                     | ◎5月30日(日)★誕生日ケーキは抹茶ケーキを提供します。                                |  |                       |
| 昼食   |                                                                             |                                                                     |                                                        | 実際のケーキの形状が<br>変わる可能性があります。                                   |                                                                                     |                       |
|      |                                                                             |                                                                     |                                                        | ◎5月の検食当番は『すみれ』ユニットです。<br>土日祝日の朝食、昼食、夕食および平日の夕食各1食が対象です。      |                                                                                     |                       |
| 夕食   | ご飯<br>コンスープ<br>たら豆板醤ソース<br>ひき肉と大根の中華煮<br>青菜のごまと人参<br>ダイスゼリーみかん              | ご飯<br>すまし汁<br>豚肉のソテー野菜添え<br>さつま揚げと野菜の煮物<br>そら豆の和え物<br>寒天みかん         | 新こぼろご飯<br>すまし汁<br>さんまの塩焼き<br>野菜の炊き合せ<br>わかめのサラダ<br>りんご |                                                              |                                                                                     |                       |
|      | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)                                            | 2,236<br>89.8<br>82.6                                               | 2,261<br>83.7<br>68.0                                  | 2,583<br>102.7<br>82.0                                       | 2,462<br>100.8<br>68.6                                                              | 2,212<br>86.2<br>65.7 |
| 5月平均 |                                                                             |                                                                     |                                                        |                                                              | たんぱく質(g)<br>86.9                                                                    | 2,282<br>91.2<br>66.9 |
|      |                                                                             |                                                                     |                                                        |                                                              |                                                                                     | 2,308<br>88.5<br>63.2 |

※発達障害児の偏食改善マニュアル参照

✿ お知らせ ✿

◎5月1日(土)★手作りおやつは抹茶ゼリーを提供します。  
◎5月15日(土)★手作りおやつは蒸しパンを提供します

◎5月30日(日)★誕生日ケーキは抹茶  
ケーキを提供します。

実際のケーキの形状が  
変わる可能性があります。

◎5月の検食当番は『すみれ』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。

食べられるってうれしいね【偏食の原因】

偏食の原因は大きく分けると栄養、口腔、感覚、発達の4つに区分できます。これらの原因が重なり合ったパターンも多いです。原因毎に対処方法が異なるので、なにが原因なのか丁寧に見ていく必要があります。

①栄養：基礎代謝量が標準より少なく、少量の食事でおなか一杯になってしまったり、おやつやジュースなどの影響を受ける場合があります。

③感覚：感覚過敏やこだわりによって、フライの衣が口に刺さる、濡れたものは嫌がるなど様々な感覚の違いがあります。

④発達：経路不足、食べ物物の認識能力の未発達により、同じ食材でも特定の形や料理以外は受け付けないことがあります。

※発達障害児の偏食改善マニュアル参照  
東京都東村山福祉園