

令和3年11月予定献立表

	1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)	7 (日)
朝食	ご飯 みそ汁 豚肉と豆腐の卵とし 白菜のしらす和え 韓国肉 牛乳200ml	ご飯・のり ジャムサンド 鶏のトマトシチュー コンサダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 やきとり缶のたまご乗せ 小松菜の梅しそあえ マンゴーゼリー 牛乳200ml	ロールパン ご飯・のり 大根スープ リゼットのチキッパ炒め 70gリゼと卵の炒め バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 がんもの煮つけ アフリカのおかか和え 温泉卵 牛乳200ml	黒糖ロール ご飯・のり 肉団子スープ オムレツのコンソ ツナサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 小松菜のスープ かにと豆腐の中華煮 キャベツのこま和え 納豆 牛乳200ml
昼食	ご飯 冬瓜スープ 豚肉のラビゴットソース チーズポテト アスパラのサラダ ミックスフルーツ	ご飯 かき玉スープ かき玉のなめ茸ソース 肉野菜炒め ごぼうサラダ ぶどうゼリー	みそラーメン しょうまい かにの三杯酢 ジョアブルーベリー	ソースきけフライ みそ汁 高野豆腐と野菜の煮物 ほうれん草のおひたし ヨーグルト	ご飯 ビーズのポタージュ えびバーク アスパラとコーンのソテー サラミサラダ プリン	ご飯 沢煮焼 鮭のちゃんちゃん焼き 里芋と野菜の煮め煮 小松菜の和え物 【手作りおやつ】豆腐ドーナツ	かきたまうどん かきたま汁 きんぴらごぼろ かまぼこと野菜の和え物 ヨーグルト
夕食	青菜ご飯 とうろ昆布汁 ぶりのみそ焼き 揚げなすのおろし和え 柿とほうれん草のこま和え ダイゼリーみかん	青菜肉絲 すまし汁 厚揚げの煮つけ 白菜のツナ和え カットパイ	ご飯 大豆入り野菜スープ 金目鯛のモネソース きのこ野菜のソテー ポテトサラダ ミックスフルーツ	ご飯 すまし汁 ロール白菜 じゃがいものバニラ炒め かにかま大根の和え物 みかん	ご飯 すまし汁 ロール白菜 じゃがいものバニラ炒め かにかま大根の和え物 みかん	中華丼 野菜スープ スイートポテト ほうれん草のこま和え 寒天みかん	ご飯 ミネストローネ ひき肉とじゃがいものチーズ焼き 青菜炒り卵 コールスローサラダ ミックスフルーツ
エネルギー (kcal)	2,178	2,178	2,161	2,170	2,182	2,323	2,172
たんぱく質 (g)	86.3	86.3	87.1	86.7	92.5	99.7	85.6
脂質 (g)	68.0	68.0	70.7	64.3	62.8	71.8	63.5

	8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)	13 (土)	14 (日)
朝食	ご飯 みそ汁 焼き豆腐と卵の煮物 大根のゆかり和え 韓国肉 ジョアマスケット	ご飯・のり ジャムサンド ごぼうスープ リゼットと野菜のソテー チキンサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 さけの塩焼き 白菜のとうろみ煮 いちごゼリー 牛乳200ml	ミルク和パン 豚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 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 枝豆とみかんのサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 ほうれん草のスープ ミートボールの甘辛煮 白菜のこま和え 納豆 牛乳200ml
昼食	ボークカレー 南瓜のパン粉焼き ハムサラダ りんごジュース	ご飯 卵スープ 麻婆豆腐 じゃがいもの炒め物 わかめ酢の物 ピーチジュース	ご飯 すまし汁 鶏肉のバニラソース じゃがいものきんぴら キャベツのみそ和え ヨーグルト	ご飯 すまし汁 鮭のゆであん焼き 豚肉とキャベツのみそ炒め かぼちゃサラダ	ご飯 ワンタンスープ たらちりソース 鶏肉とキャベツのみそ炒め 切干大根の中華和え	ご飯 けんちん汁 さんまの生姜焼き 青菜の卵とし マカロニサラダ	うどん かしわ天 れんこんのきんぴら かにかまアスパラの和え物 ヨーグルト
夕食	牛肉の炊き込みご飯 すまし汁 さわらのネギみそ焼き 里芋のマッシュ ほうれん草のおひたし みかん	ご飯 すまし汁 れんこんのはさみ揚げ 五目ひき煮 ポテトサラダ 梨	ひき肉チャーハン コンソスープ 厚揚げのうま煮 かにかま小松菜の和え物 カットパイ	ご飯 コンソスープ メンチカツ マッシュポテト シーフードサラダ 寒天フルーツ	ミートソース オクラのスープ ハッシュドポテト ツナサラダ カットマンゴー	ご飯 とうろ昆布汁 豚ビシのピリ辛焼き さつま芋のバター煮 かにかまサラダ りんご	ご飯 里芋のポタージュ さばのマスタード焼き 豚肉と青パパイアのソテー かにかまサラダ ダイゼリーみかん
エネルギー (kcal)	2,289	2,289	2,104	2,210	2,174	2,189	2,229
たんぱく質 (g)	82.5	82.5	89.7	96.1	98.8	95.4	99.4
脂質 (g)	68.4	68.4	59.6	66.2	63.9	63.5	63.9

	15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	20 (土)	21 (日)
朝食	ご飯 みそ汁 鯖缶のたまごとし キャベツの和え物 韓国肉 ジョアマスケット	黒糖ロール ご飯・のり ジュリエンスープ ミートオムレツ ハムサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 焼魚と卵焼き ほうれん草のおかか和え 牛乳200ml	こどもパン きのこのスープ じゃがいものクリーム煮 ブロッコリーのサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 えのき豚 菜の花のからし和え 温泉卵 牛乳200ml	ロールパン ご飯・のり ポテトのスープ ウィンナーとキャベツの炒め物 たまごサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 豚肉と豆腐の卵とし 青菜の和え物 納豆 牛乳200ml
昼食	ビーフバー ビーフンスープ みそポテト かにかまサラダ 温泉卵	ご飯 中華風スープ 豚肉の豆腐巻き 小松菜のソテー 大根の中華和え	親子丼 すまし汁 大根の煮物 小松菜の和え物 みかんジュース	ご飯 すまし汁 鮭のマヨコーン焼き 厚揚げの炒め煮 ささみと野菜の和え物 ヨーグルト	ご飯 コンソスープ 鮭のビザチーズ焼き 卵と野菜の炒め物 コーンサラダ	ご飯 すまし汁 煮しめと照り焼きソース 五目きんぴら 卵と野菜の和え物 【手作りおやつ】さつま芋の和え物	スパゲッティ スエットクリーム コンソスープ ポテトのツナマヨ焼き サラミサラダ
夕食	しめじご飯 すまし汁 ぶりのみそだれ 大根のおかか煮 野菜サラダ ぶどう	ハヤシライス リゼットと野菜のソテー アスパラのサラダ きな粉プリン	コーンピラフ カリフラワーのスープ さつま芋と鮭のグラタン えびサラダ みかん	ご飯 チンゲン菜のスープ ハンバーグねぎソース 野菜の中華炒め わかめ和え物 ミックスフルーツ	タンメン 甘辛ポテト ほうれん草のナムル プリン	ご飯 コンソスープ たらちり中華あんかけ 豚肉の細切り炒め 小松菜のこま和え りんご	ご飯 すまし汁 豚肉のみそ焼き さつま揚げと野菜の煮物 キャベツの昆布和え ダイゼリーみかん
エネルギー (kcal)	2,124	2,124	2,249	2,239	2,080	2,280	2,239
たんぱく質 (g)	92.8	92.8	90.4	98.9	97.9	95.2	97.6
脂質 (g)	57.8	57.8	64.6	76.8	59.5	74.8	71.5

	22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27 (土)	28 (日)
朝食	ご飯 みそ汁 ちくわと野菜の炒め煮 卵焼き しらす干し 牛乳200ml	ロールパン ご飯・のり キャベツのスープ スクランブルエッグ チキンサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 さけの塩焼き 大根の煮物 マンゴーゼリー 牛乳200ml	ジャムサンド ご飯・のり たらちりトマトシチュー キャベツのこま和え バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 ひき肉と豆腐の煮物 ツツとオクラの和え物 温泉卵 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	ご飯 みそ汁 卵スープ しょうまい 豚肉とほうれん草のソテー 納豆 牛乳200ml
昼食	豚そぼろ丼 ワンタンスープ 青のりポテト 野菜のナムル ジョアプレーン	ご飯 豚汁 ぶりの照り焼き ほうれん草のこま和え ヨーグルト	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 わかめスープ ブルコギ (韓国風焼肉) 枝豆ポテト 白菜の昆布和え	ご飯 南瓜のクリームスープ 鮭のパン粉焼き ラタトゥーユ 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 五目ひき煮 小松菜の和え物 ヨーグルト	きつねうどん 餃子ののり焼き じゃがいもとコンビーフの炒め物 わかめときゅうりの和え物 【誕生日ケーキ】ミルクレープ
夕食	鶏の炊き込みご飯 すまし汁 さばの竜田揚げ 高野豆腐と野菜の煮物 白菜の浅漬け 寒天みかん	ご飯 にら玉スープ 油淋鶏 (ゆずりんち) 大根煮 わかめの中華和え カットパイ	カレーライス 野菜スープ はんぺんチーズフライ かぼちゃサラダ アロエみかん	ご飯 すまし汁 鶏肉のレモンソース なすとピーマンのみそ炒め ほたてと大根のサラダ 牛乳寒天	焼そば 小松菜のスープ さつま芋のマッシュ ささみときゅうりの和え物 ミックスフルーツ	中華風スープ たらちり豚肉 豆腐のかにかま和え 大根のバリバリサラダ ダイゼリーミックス	チキンカレー コロック 大根のスープ ミモザサラダ オレンジゼリー
エネルギー (kcal)	2,139	2,139	2,176	2,235	2,128	2,248	2,458
たんぱく質 (g)	94.7	94.7	92.1	90.7	97.9	97.8	91.0
脂質 (g)	59.2	59.2	66.0	76.9	55.0	64.8	78.6

	29 (月)	30 (火)	お知らせ		食べられるってうれしいね (視覚)	
朝食	ご飯 みそ汁 豚肉と玉ねぎの炒め物 ほうれん草の昆布和え しらす干し 牛乳200ml	きこのスープ オムレツ キャベツサラダ バナナ・牛乳200ml	◎11月6日 (土) おやつに手作り「豆腐ドーナツ」を提供します。 ◎11月20日 (土) おやつに手作り「さつま芋の和え物」を提供します。		子どもの姿 ・干切りと食べる ・フック状だと食べる ・パックジュースだと飲む ・同じものだと食べる ・同じ食器だと食べる ・同じメカだと食べる ・緑色の野菜は食べない ・混ぜご飯は食べない ・コップに入った飲み物は飲まない ・調味料のついたものは食べない ・見た目が変わったものは食べない ・気になるものがあると食べない	
昼食	ご飯 鶏肉のクリームシチュー 豆腐のチーズ焼き ツナサラダ りんごジュース	ビーフンスープ 回鍋肉 コンポテト 白菜の和え物 ヨーグルト	◎11月28日 (日) ★誕生日は「ミルクレープ」を提供します。		発達障害のある子供の 中には、視覚情報に 対して食材を判断する 子供がいます。料理や食 材を名前で呼ぶだけでなく、 見た目で見えていること が多く、盛り付けの 食器やメカのことの 細かな違いなど、少し の変化で同じものに見 えにくくなり、違うも のではないかと不安に 思ってしまうです。	
夕食	わかめご飯 すまし汁 和風ハンバーグ かぶのゆず和え ミックスフルーツ	六子天丼 すまし汁 里芋のそぼろ煮 大根サラダ アロエみかん	◎11月の検食当番は『くるみ』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。		料理による形状の変 化や食材の調理前の状 態を覚えて、少しお 腹を空かせることと 見えていないこと があるため、食べる 量を調整しながら、食 べたものが何かを覚え るような支援が必要 です。	
エネルギー (kcal)	2,127	2,127	2,121	2,196	2,222	2,537
たんぱく質 (g)	81.9	81.9	89.1	92.8	90.0	85.8
脂質 (g)	57.6	57.6	59.9	65.8	62.1	76.6

※今月より食品成分値を2020年8訂版に更新、変更しました。

※発達障害児の偏食改善マニュアル参照

東京都東村山福祉団