

令和4年1月予定献立表

1月	1 (土)		2 (日)		3 (月)		4 (火)		5 (水)		6 (木)		7 (金)	
朝食	ご飯 雑煮 金目鯛のゆうあん焼き かぼちゃ煮 まんじゅう アロエみかん		ご飯 みそ汁 豚肉と野菜の炒め物 たまごサラダ 牛乳200ml		ご飯 みそ汁 厚揚げと野菜の煮物 青菜の和え物 カットマンゴー 牛乳200ml		ご飯・のり佃煮 きのこのスープ オムレツ キャベツサラダ バナナ 牛乳200ml		ご飯 みそ汁 さけの塩焼き じゃがいものそぼろ煮 いちごゼリー 牛乳200ml		レーズンロール ご飯・のり佃煮 野菜スープ 洋風卵とし かにかまサラダ バナナ・牛乳200ml		七草ご飯 すまし汁 鮭の塩こうじ焼き 白和え 焼きのり 牛乳200ml	
	【おせち料理】 ご飯 けんちん汁 おせち4品 メロン		ねぎとろ丼 みそ汁 厚揚げの煮つけ わかめ和え 水ようかん		ご飯 クリームシチュー さけのバイ包み ほうれん草のソテー ハムサラダ		焼肉丼 ビーフンスープ コーンポテト わかめの中華あえ ぶどうゼリー		ご飯 すまし汁 豆腐煮込みハンバーグ スイートポテト風 ブロッコリーのサラダ みかんジュース		ご飯 すまし汁 蒸しさけの野菜あん ひき肉と豆腐の煮物 ひじき和え ヨーグルト		豚汁 野菜サラダ 【園内イベントキッチンカー】	
夕食	ビーフカレー チキンカツ コーンサラダ りんごジュース		ご飯 中華風スープ 麻婆豆腐 小籠包 春雨サラダ みかん		ご飯 すまし汁 ししカブ 冬瓜のかにあん きゅうりのゆかり和え プリン		スパゲッティ ハヤシライス 鶏肉のトマトソース カリフラワーのスープ りんご入りコールスロー ミックスフルーツ		卵チャーハン わかめスープ ハム菜 野菜のナムル ダイズゼリーミックス カットパイ		ご飯 中華風スープ 鶏肉のから揚げカレー風味 ポテトツナマヨソテー 春雨サラダ カットパイ		にゅうめん 鶏飯 五目きんぴら 昆布和え みかん	
	エネルギー (kcal)	2,544	2,544	2,180	2,180	2,212	2,212	2,060	2,099	2,306	2,306	2,243	2,274	2,057
たんぱく質 (g)	105.8	105.8	98.4	92.6	102.7	102.7	81.5	69.3	94.2	94.2	99.6	95.9	104.3	102.4
脂質 (g)	58.2	58.2	53.7	62.5	57.9	57.9	53.6	55.0	64.8	64.8	73.6	66.4	53.6	53.6

1月	8(土)	9(日)	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)							
朝食	ロールパン ご飯・のり佃煮 なすのスープ スクランブルエッグ ミニサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 親子煮 野菜の梅しそあえ 納豆 牛乳200ml	ご飯 みそ汁 たらこの卵とし ささみと和え 韓国のり 牛乳200ml	ジャムサンド ご飯・のり 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 さけの塩焼き 卵焼き ツナサラダ マンゴーゼリー・牛乳200ml	ロールパン ご飯・のり佃煮 大根のスープ ソーゼルの「チヤッパ」炒め アロエのサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 がんもの煮つけ おかか和え 温泉卵 牛乳200ml							
	昼食	ご飯 すまし汁 鶏肉の塩こうじ焼き 里芋のみそ煮 ごま和え 【手作りおやつ】おしるこ	味噌ラーメン コーンチャーハン ラーメンスープ シウマイ かにの三杯酢 りんごジュース	ご飯 冬瓜スープ 豚肉のにんにくソース チーズポテト アスパラのサラダ ミックスフルーツ	ご飯 かき玉汁 がけいものなめたけソース 肉野菜炒め ごぼうサラダ	ご飯 すまし汁 鶏肉のピカタ きのこのソテー じゃがいも煮 のり和え	鮭カツ丼 すまし汁 高野豆腐と野菜の煮物 ポテトサラダ ヨーグルト	ご飯 ビスのポターージュ えびババーグ 野菜とコーンのソテー サラミサラダ ジョアフルベリー						
夕食		ご飯 玉ねぎとコーンのスープ 肉団子の甘酢 ちんげん菜の中華あえ 牛乳寒天	ご飯 大豆入り野菜スープ 金目鯛のグリーンソース きのこの野菜のソテー ポテトサラダ ミックスフルーツ	青菜ごはん とろろ昆布汁 ぶりのみそ焼き きゅうりの昆布和え ダイズゼリーみかん	青梗菜肉汁 すまし汁 厚揚げの煮つけ ツナ和え カットパイ	ハエリ コーンポターージュ さわらの黒コショウ焼き シーザーサラダ アロエみかん	ご飯 すまし汁 鶏肉のしもんソース 青菜炒り卵 オクラとかにかまの和え物 みかん	あんがぼ 中華丼 焼きたて 野菜スープ スイートポテト ほうれん草のごま和え 寒天みかん						
	エネルギー(kcal)	2,282	2,328	2,183	2,153	2,143	2,143	2,155	2,147	2,129	2,129	2,196	2,242	2,139
たんぱく質(g)	90.3	86.5	94.1	86.4	92.3	92.3	91.7	86.4	113.5	113.5	91.6	87.8	88.7	85.9
脂質(g)	76.6	69.1	62.6	57.7	63.0	63.0	70.3	66.0	54.1	54.1	72.2	64.7	57.0	52.9

1月	15(土)	16(日)	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)								
朝食	黒糖ロール ご飯・のり	ご飯 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 焼き豆腐と卵の煮物 ゆかり和え しらす干し ショアマスカット	ジャムサンド ご飯・のり	ご飯 みそ汁 さけの塩焼き 白菜のとりも煮 いちごゼリー 牛乳200ml	ミルクカ/パン ご飯・のり佃煮 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								
	肉団子スープ ハーフキャベツの炒め物 ツナサラダ バナナ・牛乳200ml			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											
昼食	ご飯 沢庵焼 さけのちゃんちゃん焼き 高野豆腐のから揚げ チキンサラダ	かきたまうどん ご飯 うどん汁 かきいもの煮つけ じゃがいものソテー かまぼこと野菜の和え物 ヨーグルト	ホークカレー かぼちゃのパン粉焼き 野菜サラダ ヨーグルト	中華丼 卵スープ 春雨のソテー わかめの酢の物 ピーチジュース	ご飯 すまし汁 鶏肉のバーベキューソース 五目きんぴら キャベツのみそ和え りんごジュース	ご飯 すまし汁 さけのゆうあん焼き 野菜のみそ炒め かぼちゃサラダ	ご飯 すまし汁 たらこのチリソース 豚肉の中華あえ								
夕食	ご飯 春雨スープ 中華風煮豚 ツナじゃがいも煮 青菜のナムル カットパイ	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	きんぴらご飯 かきたま汁 さわらのネギみそ焼き 里芋のマッシュ おひたし みかん	ご飯 鯛のあら汁 豚肉の香味ソース 五目ひじき煮 キャベツサラダ りんご	ひき肉チャーハン コーンスープ 厚揚げのうま煮 野菜の和え物 カットパイ	ご飯 コンソメスープ 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 ご飯 コンソメスープ 焼きたて 中華丼 ハッシュポテト ツナサラダ カットマンゴー								
エネルギー(kcal)		2,162	2,193	2,098	2,148	2,154	2,177	2,169	2,200	2,200	2,191	2,231	2,190	2,176	
たんぱく質(g)		98.9	95.2	94.1	92.0	90.3	90.3	88.0	82.7	88.3	88.3	93.8	90.0	101.3	87.4
脂質(g)		67.0	59.5	54.3	53.9	51.4	51.4	60.1	55.8	65.0	65.0	66.2	58.7	65.2	61.6

1月	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 ポトフ 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 野菜のごま和え 納豆 牛乳200ml	ご飯 みそ汁 車麩の卵とし 野菜の和え物 しらす干し ショアスカット	黒糖ロール ご飯・のり佃煮 ジュリエントスープ ミートオムレツ ハムサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 さけの塩焼き 卵焼き ツナサラダ マンゴーゼリー・牛乳200ml	ごどもパン ご飯・のり 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 からし和え 温泉卵 牛乳200ml							
	昼食	ご飯 けんちん汁 ぶりの煮つけ 青菜の卵とし マカロニサラダ 【手作りおやつ】じゃがバター	うどん うどん汁 かしわ天あまだれ れんこんのきんぴら アスパラとかにかまの和え物 ヨーグルト	ビーフハ 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 麻婆豆腐 にらじゃがチヂミ 大根の中華あえ	親子丼 すまし汁 蒸しポテト 小松菜の和え物 みかんジュース	ご飯 すまし汁 さわらのマヨコーン焼き 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 鮭のピザソース焼き 卵の野菜の炒め物 コーンサラダ						
夕食	ご飯 とろろ昆布汁 豚ししのピリ辛焼き さつま芋のバター煮 じゃこサラダ みかん	ご飯 じゃがコンソメスープ さばのマスタード焼き 人参のソテー 豚しゃぶサラダ ダイズゼリーみかん	しめじと飯 かす汁 あけ豆腐とそばあん かにかまサラダ りんご	ビーフカレー ポテトフライ アスパラのサラダ ヨーグルトパバロア	コーンピラフ カリフラワーのスープ マカロニミートグラタン えびサラダ みかん	ご飯 ちゃんぽん菜のスープ ハンバーグねぎソース わかめの和え物 ミックスフルーツ	あんかけ 塩ラーメン 甘辛ポテト 青菜のナムル ぶどうゼリー							
	エネルギー(kcal)	2,329	2,227	2,193	2,276	2,311	2,311	2,195	2,235	2,176	2,176	2,212	2,243	2,017
たんぱく質(g)	101.0	93.7	99.3	98.0	105.9	105.9	82.0	78.2	89.5	89.5	96.8	93.1	90.2	85.8
脂質(g)	60.5	52.2	61.5	61.1	66.1	66.1	79.6	72.1	54.0	54.0	77.1	69.6	55.2	54.6

1月	29(土)	30(日)	31(月)	★お知らせ★		★おせちメニュー★		
朝食	ロールパン ご飯・のり佃煮 ポテトのスープ キャベツとレバーのソテー 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	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	◎手作りおやつ1月8日(土)は「おしるこ」。 1月22日(土)は「じゃがバター」を 提供します。		あけましておめでとうございます。数あるお節料理の中から、お雑煮、かまぼこ、卵焼き、きんぴらなどを用意しました。1回に食べられる量は限られるため、数回の献立の中に入れるようにしています。 新年度1年が始まります。 今年も「おせち」を と、みんなでしあわせになりますように。		
								
昼食	ご飯 すまし汁 むし鶏の和風照り焼き 五目きんぴら 卵と野菜の和え物 ジョアプレーン	スパゲッティ ご飯 スリットマトリョーシ コンソメスープ ポテトツナマヨ焼き サラダミックス 【園生1日1食】季節のケーキ	豚とろろ丼 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	おしるこはお膳用を使用します。見た目は餅のようですが、はんぺんのような食感です。				
夕食	ご飯 コーンスープ たらこの中華あんかけ 豚肉の細切り炒め 青菜のごま和え ダイズゼリーみかん	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 ミックスフルーツ	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 白菜漬 寒天みかん	1月30日(日) 誕生日は季節のケーキを提供します。 ◎1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。		大好評のため、またまたキッチンカーがやってくる！ 日 1月27日(金) おやつ 開催場所 園内/園外		
エネルギー(kcal)	2,091	2,137	2,514	2,452	2,129	2,129	2,199	2,212
たんぱく質(g)	91.6	87.8	102.1	98.9	89.3	89.3	95.2	92.1
脂質(g)	65.0	57.5	83.6	75.7	64.2	64.2	63.5	60.3

東京東村山福祉園