

令和4年2月予定献立表

	1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5 (土)	6 (日)	7 (月)
朝食	ロールパン ごはん・のり ほうれん草のスープ はんぺんの揚げ焼き チキンサラダ バナナ・牛乳200ml	ごはん みそ汁 さけの塩焼き 卵焼き マカロニサラダ 牛乳200ml	ジャムサンド ごはん・のり たらこのトマトシチュー キャベツのごまドレ バナナ・牛乳200ml	ごはん 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	はちみつパン ごはん・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	ごはん 卵スープ かにしゅうまい 青菜のソテー 納豆 牛乳200ml	ごはん みそ汁 豚肉と玉ねぎの炒め物 野菜の昆布あえ しらす干し 牛乳200ml
昼食	ごはん 豚汁 ぶりの照り焼き 青菜のごま和え 野菜ジュース	ごはん 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	ごはん ビーフンスープ ビーフン コーンポテト しらす和え	ごはん 南蛮のクリームスープ 鮭のパン粉焼き ハムサラダ ジョアブルーベリー	ごはん すまし汁 豚肉のしょうが焼き 五目ひき煮 小松菜の和え物 【手作りおやつ】 ミニラーメン	ごはん・うどん汁 カレーの煮つけ じゃがいものコンビーフ炒め 野菜の和え物 ヨーグルト	ごはん 鶏肉のクリームシチュー じゃがいものビザチーズ焼き ツナサラダ
夕食	ごはん にらスープ 豚肉の香味ソース 厚揚げ煮 わかめの中華あえ いよかん	ガーリックライス 野菜スープ ささみチーズフライ かぼちゃサラダ アロエみかん	【飯分】 ごはん かぶのスープ 鬼ハンバーグ 角切りサラダ 毒ミルクプリン	焼きそば ごはん・ハンバーグ 小松菜のスープ さつまいものマッシュ ささみの和え物 ミックスフルーツ	ごはん 中華風スープ たらこの酢あん 豆腐のかに卵とじ 大根サラダ ダイゼリーみかん	チキンカレー かぼちゃのグラッセ ミモザサラダ オレンジゼリー	わかめごはん さまし汁 和風ハンバーグ 青菜のおかか和え りんごゼリー
エネルギー (kcal)	2,040	2,077	2,122	2,122	2,099	2,358	2,012
たんぱく質 (g)	87.5	83.8	98.2	98.2	96.5	100.1	82.2
脂質 (g)	64.9	57.4	60.1	60.1	54.3	57.4	57.3

	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)	12 (土)	13 (日)	14 (月)
朝食	シュガーロール ごはん・のり きのこのスープ オムレツ キャベツサラダ バナナ・牛乳200ml	ごはん みそ汁 さけの塩焼き じゃがいものそぼろ煮 マンゴゼリー 牛乳200ml	レズンロール ごはん・のり 野菜スープ 洋風卵とじ 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 温泉卵 牛乳200ml	ロールパン ごはん・のり 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	ごはん すまし汁 鯖魚のたまご乗せ 野菜の梅しそ和え 納豆 牛乳200ml	ごはん みそ汁 焼き豆腐と卵の煮物 しらす和え 韓国風の 牛乳200ml
昼食	ごはん わかめスープ ブルコギ (韓国焼肉) 枝豆ポテト 昆布あえ	ごはん 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 ピーンズサラダ	ごはん すまし汁 さけの豆腐モルソース ひき肉と豆腐の煮物 おかか和え	ごはん かき玉汁 さんまのかば焼き 鶏肉と豆腐の治部煮 野菜の和え物	ごはん・りんごジュース キャベツのスープ ツナバーグ じゃがいものコン煮 グリーンサラダ 【手作りおやつ】 フレンチトースト	焼豚チャーハン カレー しょうゆラーメン しょうゆポテト かにの三杯酢 みかんジュース	ごはん 冬瓜スープ ボークチャップ チーズポテト アスパラのサラダ
夕食	六子とえび天丼 すまし汁 里芋のそぼろ煮 大根サラダ アロエみかん	焼き豚チャーハン すまし汁 かかれの甘酢あん 野菜のナムル カットパイ	ごはん 中華風スープ チキン南蛮タルタルソース じゃがいものソテー わかめサラダ カットマンゴー	ナポリタン ごはん・鶏肉のトマトソース じゃがコンソメスープ りんご入りコールスロー 寒天フルーツ	牛丼 すまし汁 豆腐のみそ煮 ごま和え いよかん	ごはん 野菜スープ すずきのムニエル きのこの野菜のソテー マカロニサラダ ミックスフルーツ	【パインタイムデー】 ツナマトカレー ♡ココロク ほうれん草のソテー かぼちゃサラダ チョコババロア
エネルギー (kcal)	2,012	2,052	2,100	2,100	2,326	2,372	2,309
たんぱく質 (g)	76.3	72.5	90.7	90.7	87.9	84.1	79.2
脂質 (g)	61.1	53.6	56.4	56.4	71.7	64.2	62.3

	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)	19 (土)	20 (日)	21 (月)
朝食	ジャムサンド ごはん・のり 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 さけの塩焼き 切干大根の煮物 いちごゼリー 牛乳200ml	ロールパン ごはん・のり 大根のスープ ソーセージのケチャップ炒め ブロッコリーのサラダ バナナ・牛乳200ml	ごはん みそ汁 がんもの煮つけ おかか和え 温泉卵 牛乳200ml	黒糖ロール ごはん・のり 肉団子スープ ベーコンとキャベツの炒め物 ツナサラダ バナナ・牛乳200ml	ごはん 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	ごはん みそ汁 やきとりの卵とじ ゆかりあえ しらす和え ジョアマスカット
昼食	ごはん みそ汁 アジフライ 卵と野菜の和え物 ジョアプレーン	ごはん すまし汁 鶏の照り焼き じゃがいもの炒め物 のり和え	ごはん すまし汁 さんまの塩焼き 高野豆腐と野菜の煮物 ツナとオクラの和え物	ごはん コンソメスープ たらこのムニエル ラタトゥーユ チキンサラダ ヨーグルト	鮭丼 すまし汁 焼き豆腐のひき肉あん 和風サラダ	けんちんうどん けんちん汁 かぼちゃのいど煮 ささみと野菜の和え物 ヨーグルト	キーマカレー 南瓜のパン粉焼き 野菜サラダ りんごジュース
夕食	豚丼 すまし汁 厚揚げの煮つけ かぶのゆず和え プリン	ハムピラフ 枝豆ポテト シーザーサラダ いよかん	ごはん ほうれん草のスープ チーズハンバーグ マッシュポテト 野菜サラダ 寒天フルーツ	青椒肉絲 青椒肉絲丼 野菜スープ スイートポテト風 ほうれん草のごま和え カットマンゴー	ごはん ミネストローネ 豚肉のにんにくソース あさり野菜のソテー ロイヤル和え アロエみかん	ごはん ザーサイスープ 蒸し鶏のごまみそかけ ツナじゃがいも煮 青菜のナムル ぶどうゼリー	きつねごはん かき玉汁 さわらの野菜あん 里芋のマッシュ おひたし いよかん
エネルギー (kcal)	2,264	2,256	2,125	2,125	2,164	2,195	2,270
たんぱく質 (g)	96.4	91.1	91.5	91.5	95.3	91.6	84.3
脂質 (g)	64.6	60.3	57.6	57.6	74.1	66.6	61.3

	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)	26 (土)	27 (日)	28 (月)
朝食	ジャムサンド ごはん・のり 玉ねぎスープ ソーセージと野菜のソテー チキンサラダ バナナ・牛乳200ml	ごはん みそ汁 さけの塩焼き 白菜のとりも煮 マンゴゼリー 牛乳200ml	ミルクパン ごはん・のり 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	ごはん 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 ごはん・のり ポトフ 豆とみかんのサラダ バナナ・牛乳200ml	ごはん ほうれん草のスープ ミートボールの甘辛 野菜のごま和え 納豆 牛乳200ml	ごはん みそ汁 車麩の卵とじ 野菜の和え物 しらす干し 牛乳200ml
昼食	天津飯 ねぎスープ 春雨のソテー わかめの酢の物 ミックスフルーツ	あんかけ焼きそば 中華丼 すまし汁 じゃがいものきんぴら かぶのゆず和え	ごはん すまし汁 さけのバターしょうゆ焼き 大根の肉みそあん ほうれん草のごま和え	ごはん ワンタンスープ たらこのだれ焼き 豚こぶ炒め 野菜の中華あえ ジョアブルーベリー	ごはん コンソメスープ 白身魚のチリソース 青菜の卵とじ マカロニサラダ	肉うどん けんちんのきんぴら アスパラごまにかまの和え物 【誕生日ケーキ】 チョコレートケーキ	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	ごはん すまし汁 ヒレカツ ほうれん草のソテー ツナポテトサラダ ダイゼリーみかん	牛肉チャーハン 中華スープ 中華風卵焼き わかめサラダ カットパイ	ごはん コンソメスープ ポークソテー マッシュポテト かにかまサラダ 寒天フルーツ	スバゲッティ 和風きのこ ピラフ オクラのスープ 豆腐の野菜あん 野菜サラダ カットマンゴー	ごはん とろろ昆布汁 ゆりりんち 厚揚げのみぞれ煮 じゃがサラダ いちご	ごはん カレー さばのトマト・リッツ じゃがいものソテー ハムサラダ ミックスフルーツ	きのおこわ すまし汁 さわらの西京焼き さつまいものしそ煮 かにかまサラダ 清美オレンジ
エネルギー (kcal)	2,139	2,131	1,938	1,973	2,177	2,075	2,139
たんぱく質 (g)	89.0	83.7	80.3	77.5	89.5	82.2	90.8
脂質 (g)	52.4	48.1	58.1	54.0	60.5	52.2	60.7

お知らせ

◎手作りおやつは、2月5日(土)★ミニラーメン、2月12日(土)★フレンチトーストを提供します。

◎2月27日(日)★誕生日ケーキはチョコレートケーキを提供します。

◎2月の検食当番は『ひまわり』ユニットです。
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。

塩分を摂りすぎると・・・

塩分をとりすぎると、血液中の塩分濃度が高い状態になり、濃くなった塩分濃度を薄めようとして血管内に水分を多く取り込み血管を圧迫した状態(高血圧)になります。高血圧状態は、血管に負担がかかり、20～30年かけてゆっくり無症状で進行していき、動脈硬化の末、脳梗塞や、心筋梗塞などの命に係わる病気に発展することになります。

厚生労働省の「日本人の食事摂取基準」では、食塩相当量の目標は、5年ごとの見直しされ、その度に少なく訂正されています。

東村山福祉団体の食塩相当量の摂取は、目標より、3～4g/日、多いのが現状です。将来の子どもの健康を守るため、少しずつ減らしていきたいと思います。

減塩にご協力ください。

- 卓上調味料は控えめに
- 種類の汁は全部飲まないように
- 野菜や果物を食べましょう

(野菜や果物に含まれるカリウムが塩分を体外に出してくれる役割があります)

節分「今年は2月3日(木)」

「節分」とは、各季節の始まりである立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。もう暦の上では春です。

せつぶんず!

今年は、「鬼ハンバーグ」を提供します。
しっかり食べて鬼退治!

イメージ

東京都東村山福祉団

1日の食塩相当量の目標量

年齢	男性	女性
6-7歳	4.5g未満	4.5g未満
8-9歳	5.0g未満	5.0g未満
10-11歳	6.0g未満	6.0g未満
12-14歳	7.0g未満	6.5g未満
15歳以上	7.5g未満	6.5g未満

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より