

令和4年3月予定献立表

3月	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)	6(日)	7(月)					
朝食	黒糖ロール 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 さけの塩焼き だいこんの煮物 いちごゼリー 牛乳200ml	こどもパン 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	ロールパン ポテトのスープ ソーセージ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 豚肉と豆腐の卵とじ 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 ジョアムスカット					
	ご飯 中華風スープ 家常豆腐 さつま芋のごまだれ だいこんの中華あえ	やきとり丼 すまし汁 むしポテト 小松菜の和え物 みかんジュース	ご飯 すまし汁 タンダーフィッシュ 厚揚げの炒め煮 野菜の和え物	ご飯 コンソメスープ さけのポテトチーズ焼き 青菜炒り卵 コーンサラダ ジョアブルーベリー	ご飯 すまし汁 鶏のマヨ焼きねぎボン酢 里芋のバターしょうゆ卵 卵と野菜の和え物 【手作りおやつ】ポテトサラダパフェ	カルボナーラ コンソメスープ ポテトのツナマト焼き サラミサラダ ヨーグルト	鶏さぼろ丼 ワンタンスープ 青のりポテト 野菜のナムル					
昼食	シーフードカレー コンソメスープ ポイルウインナー きのこサラダ パバロア	ご飯 ちんげん菜のスープ 花しゅうまい もやし中華炒め ツナとわかめの和え物 ミックスフルーツ	【ひなまつり】 五目寿司 すまし汁 鶏のから揚げ 白菜のゆず和え ミニケーキ	あんがっラーメン 中華丼 ラムネスープ 大学芋 カクテキ カットパイ	ご飯 コンソメスープ たら豆板醤ソース ひき肉と大根の煮物 青菜のこま和え ダイズゼリーみかん	ご飯 すまし汁 豚肉のソテー野菜添え さつま揚げと野菜の煮物 昆布和え 寒天フルーツ	きんぴらご飯 すまし汁 さんまの塩焼き 野菜の炊き合せ わかめのサラダ りんご					
	エネルギー(kcal)	2,214	2,254	2,117	2,310	2,114	2,170	2,353	2,399	2,246	2,120	2,038
たんぱく質(g)	87.2	83.4	85.6	85.6	92.6	88.2	93.6	89.8	98.3	96.0	90.6	90.6
脂質(g)	76.2	68.7	60.2	60.2	56.8	56.2	79.4	71.9	71.3	57.7	61.0	61.0

3月	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)	13(日)	14(月)						
朝食	ロールパン ほうれん草のスープ ブロッコリーと卵の炒め物 チキンサラダ・バナナ 牛乳200ml	ご飯・のり ご飯 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 ご飯・のり巻 たらものトマトシチュー キャベツのごまだれ 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	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 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 豚肉と玉ねぎの炒め物 野菜の昆布和え しらす干し 牛乳200ml						
	昼食	ご飯 とん汁 ぶりの煮つけ 青菜のごま和え あんみつ	ご飯 すまし汁 すきやき煮 いも餅みそバター 青菜のたくあん和え	ご飯 すまし汁 豚肉のみそだれ がんと野菜の煮物 ほうれん草のおひたし	ご飯 かき玉スープ さばの照焼き 肉詰めいなり煮 からし和え プリン	ご飯 南風のクリームスープ ローストチキン 野菜とコーンのソテー グリーンサラダ みかんジュース	カレーうどん 親子丼 すまし汁 かぼちゃのいとし煮 ほうれん草サラダ ヨーグルト	ご飯 野菜とソーセージのスープ さわらのクリームソース マッシュポテト グリーンサラダ					
夕食	ご飯 に玉スープ 春巻きのあんかけ 麻婆豆腐 白菜の中華あえ ぶどうゼリー	ハムピラフ コーンポタージュ さわらの黒コショウ焼き ラタトゥーユ シーザーサラダ いよかん	ご飯 コンソメスープ はんぺんチーズフライ ベイクドポテト 角切りサラダ カットパイ	海鮮焼きそば ご飯 海鮮炒り卵 小松菜のスープ さつまいもマッシュ アスパラとささみの和え物 カットマンゴー	ご飯 中華風スープ 酢豚 中華風茶碗蒸し だいこんの中華和え ダイズゼリーミックス	ご飯 オクラのスープ 鶏肉のパン粉焼き マカロニサラダ ミックスフルーツ	ジジジュージ すまし汁 ゴーヤチャンプルー かぼちゃサラダ チョコパバロア 【ホワイトデー】						
	エネルギー(kcal)	2,138	2,175	2,208	2,292	2,066	2,154	2,158	2,189	2,268	2,322	2,169	2,169
たんぱく質(g)	90.4	86.7	97.9	97.9	93.1	87.7	100.0	100.3	80.5	76.8	88.3	91.7	91.7
脂質(g)	68.3	60.8	67.7	67.7	70.7	66.4	60.0	60.5	60.0	60.5	64.4	68.0	68.4

3月	15 (火)		16 (水)		17 (木)		18 (金)		19 (土)		20 (日)		21 (月)																
朝食	ツナロール きのこスープ 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 じゃが芋のそぼろ煮 マンゴーゼリー 牛乳200ml		レズンロール 野菜スープ 洋風卵とじ かにかまサラダ・バナナ 牛乳200ml		ご飯 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 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 牛肉のたまご乗せ 野菜の梅しそ和え 納豆 牛乳200ml		ご飯 みそ汁 鶏肉の卵とじ しらす和え 韓国のり 牛乳200ml																
	焼肉丼 ビーフンスープ チーズポテト わかめの中華和え		ご飯 すまし汁 鶏肉の甘みそだれ 五目豆 ブロッコリーのマヨ和え みかんジュース		ご飯 すまし汁 蒸し鮭の野菜あん ひき肉と豆腐の煮物 ひじき和え ヨーグルト		ご飯 ジュリエンスープ じゃがいものグラタン ハムサラダ ジョアプレーン		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】オムライスお好み焼き		みそラーメン しゅうまい かにの三杯酢 りんごジュース		ソースがけ丼 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																
夕食	ご飯 すまし汁 穴子のかば焼き 里芋のそぼろ煮 大根サラダ いよかん		卵チャーハン わかめスープ 蒸し鮭のチリソース 野菜のナムル プリン		スパゲッティ 豚肉のトマトソース じゃがコンソメスープ りんご入りコールスロー ミックスフルーツ		【高校卒業祝い】 ねぎとろ丼 豚汁 鶏肉のから揚げ 変わり豆腐 紅白饅頭		ご飯 玉ねぎとコーンのスープ 肉団子の甘酢 ちんげん菜の中華和え りんご		ご飯 大豆入り野菜スープ 金目鯛のグリーンソース きのこ野菜のソテー ポテトサラダ ミックスフルーツ		青菜ごぼん とろろ昆布汁 ぶりのみそ焼き さやぶつと昆布和え ダイズゼリーみかん																
	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂 質 (g)		2,043 84.5 61.7		2,083 80.7 54.2		2,178 96.4 62.0		2,178 96.4 62.0		2,136 104.7 65.6		2,161 94.4 54.9		2,544 113.0 75.2		2,544 113.0 75.2		2,327 95.5 83.5		2,373 91.7 76.0		2,165 93.1 61.2		2,129 85.0 56.3		2,130 91.3 58.2		2,130 91.3 58.2

3月	22(火)		23(水)		24(木)		25(金)		26(土)		27(日)		28(月)		
朝食	ジャムサンド		ご飯・のり		ロールパン		ご飯		黒糖ロール		ご飯		ご飯		
			みそ汁				みそ汁		肉団子スープ		小松菜のスープ		みそ汁		
	鶏のトマトシチュー		さけの塩焼き		大根スープ		がんもの煮つけ		ベーコンとキャベツの炒め物		かにと豆腐の中華和え		焼き豆腐と卵の煮物		
	コーンサラダ		切干大根の煮物		ソーセージのケチャップ炒め		おかかあえ		ツナサラダ・バナナ		ごま和え		ゆかりあえ		
昼食	バナナ		いちごゼリー		ブロッコリーのサラダ・バナナ		温泉卵		牛乳200ml		納豆		しらす干し		
	牛乳200ml		牛乳200ml		牛乳200ml		牛乳200ml		牛乳200ml		牛乳200ml		ショアムスカット		
	ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		かきたまうどん		ボークカレー		
	かきたまスープ		すまし汁		冬瓜スープ		ビーフストロガノフ		沢庵焼		うどん汁		野菜とソーセージのスープ		
夕食	かき揚げのなめ茸ソース		鶏肉のピカタ		豚肉のにんにくソース		野菜とコーンのソテー		さけのちゃんちゃん焼き		かき揚げ		野菜サラダ		
	肉野菜炒め		じゃがいも煮		チーズポテト		サラミサラダ		豚肉と豆腐の卵とじ		ごぼうサラダ		りんごジュース		
	ごぼうサラダ		のり和え		アスパラのサラダ		ジョアブルーベリー		青菜の和え物		【誕生日ケーキ】鶏のカップケーキ				
					ミックスフルーツ										
夕食	青椒肉絲丼		ご飯		【小中卒業式祝い】		やきそば		ご飯		ご飯		きんぴらご飯		
	すまし汁		すまし汁		オムライス		ごはん		春雨スープ		ミネストローネ		かきたま汁		
	厚揚げの煮つけ		鶏肉のレモンソース		野菜スープ		あんかけ		ハンバーグ中華あん		ひき肉とじゃがいものチーズ焼き		さわらのねぎみそ焼き		
	ツナ炒り卵		青菜炒り卵		ミックスフライ(スビ・豚ヒレ)				ツナじゃがいも煮		青菜炒り卵		里芋のマッシュ		
	カットパイ		オクラとかにかまの和え物		グリーンサラダ		ほうれん草のごまあえ		青菜のナムル		コールスローサラダ		おひたし		
			清美オレンジ		紅白ゼリー		寒天フルーツ		カットマンゴー		ミックスフルーツ		清美オレンジ		
エネルギー(kcal)		2,157	2,149	2,125	2,125	2,391	2,437	2,224	2,259	2,216	2,247	2,360	2,395	2,127	2,127
たんぱく質(g)		91.8	86.5	99.7	99.7	88.0	84.2	83.4	80.6	101.4	97.7	94.3	90.9	87.4	87.4
脂質(g)		70.3	66.0	56.5	56.5	94.4	86.9	72.8	68.7	73.3	65.8	74.1	72.6	51.0	51.0

3月	29(火)	30(水)	31(木)	☆お知らせ☆		★コラム★【卒業おめでとう】			
朝食	ジャムサンド 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	ご飯・のり みそ汁 さけの塩焼き 白菜のとろ煮 マンゴーゼリー 牛乳200ml	ミルクパン 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	◎手作りおやつは、3月5日(土)「毎カスタードパフェ」、19日(土)は「オトミルお好み焼き」を提供します。		今年度は昨年度に引き続き、感染症対策に追われながら過ごした1年となりました。バスハイクや宿泊旅行や国際など、あきらめた行事もありましたが、工夫を凝らし、園内行事では、キッチンカーや昼食バイキング、おやつバイキングで外食気分を味わっていただきました。退所される方、高校3年生は、旅立ちの日が近づいています。食べることは生きること。食べることは楽しいこと。食べることが大好きな子どもたちです。今後の子どもたちに幸せな日々が訪れるように願っています。			
	昼食	ご飯 春雨スープ 牛肉のオニオンソース炒め 青のりポテト わかめの酢の物 ピーチジュース	ご飯 すまし汁 鶏肉のバベキューソース じゃがいものきんぴら キャベツのしらす和え ヨーグルト	ご飯 すまし汁 さけのゆであん焼き 野菜のみそ炒め かぼちゃサラダ	◎3月27日(日)★誕生日ケーキは「毎のカップケーキ」を提供します。				
夕食		ご飯 すまし汁 豚肉のしょうが焼き 五目ひじき煮 マカロニサラダ 寒天フルーツ	ひき肉チャーハン コンソメスープ 大根の中華煮 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 オレンジジュース	◎3月の検食当番は『わかさ』ユニットです。 土日祭日の朝飯、昼飯、夕食および平日の夕食各1食が対象です。				
	エネルギー(kcal)	2,300	2,292	2,086	2,086	2,295	2,335	エネルギー(kcal)	2,208
たんぱく質(g)	85.0	79.7	87.8	87.8	97.8	94.0	たんぱく質(g)	93.0	90.4
脂質(g)	69.3	65.0	57.2	57.2	70.3	62.8	脂質(g)	68.3	64.3



東京町東村山福祉園

