

令和4年4月予定献立表

	1 (金)	2 (土)	3 (日)	4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)
朝食	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 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 車麩の卵とじ 野菜の和え物 しらす干し 牛乳200ml	黒糖ロール ご飯 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 大根の煮物 いちごゼリー 牛乳200ml	ロールパン ご飯 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
昼食	ご飯 ワンタンスープ たらこのチリソース煮 豚こま炒め 野菜の中華和え りんごジュース	ご飯 けんちん汁 さけのゆであん焼き 青菜の卵とじ マカロニサラダ ジョアプレーン	ご飯 かしわ天あまだれ れんこんのきんぴら 7がうとかにかまの和え物 ヨーグルト	ご飯 ビビンバ ピーンスープ みそポテト わかめサラダ	ご飯 中華風スープ 麻婆豆腐 にらとじゃがいものソテー 大根の中華和え	ご飯 マカロニグラタン ロールパン カリフラワーのスープ かにかまサラダ 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
夕食	ミートソース チキンライス おくらのスープ ハッシュドポテト ツナサラダ カットマンゴー	ご飯 とろろ昆布汁 豚ひしのピリ辛焼き さつま芋のバター煮 じゃこサラダ 清美オレング	ご飯 じゃがコンスープ さばのマスタード焼き 人参ソテー ハムサラダ ダイズゼリーみかん	しめじと飯 若竹汁 ぶりのみそだれ 大根のおかか煮 野菜サラダ りんご	ビーフカレー リーゼと野菜のソテー 春野菜のサラダ りんごゼリー	かきたま うどん すまし汁 むしポテト 小松菜の和え物 あんみつ	【入学祝い】 ご飯・いちご/バナナ ジュリエンスープ ミックスフルーツ (りんご/バナナ) 7がうのA・B・Cゼリー ハムサラダ
エネルギー (kcal)	2,145	2,153	2,270	2,241	2,244	2,272	1,963
たんぱく質 (g)	99.5	95.3	99.2	85.5	99.5	99.5	103.1
脂質 (g)	50.8	44.9	66.8	67.7	84.1	80.0	85.1
			67.0	66.6	79.3	82.4	62.1
			2,213	2,296	2,328	2,328	2,244
			96.4	95.1	99.5	99.5	103.1
			67.0	66.6	79.3	82.4	62.1

	8 (金)	9 (土)	10 (日)	11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)
朝食	ご飯 みそ汁 えのき豚 からし和え 温泉卵 牛乳200ml	ごちそうパン ご飯 ポテトのスープ ウイナ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 豚肉と豆腐のたまごとし 青菜の和え物 納豆 牛乳200ml	ご飯 みそ汁 リーゼと野菜の炒め物 卵焼き しらす干し 牛乳200ml	ロールパン ご飯 ほうれん草のスープ スパニッシュオムレツ チキンサラダ・バナナ 牛乳200ml	ご飯 みそ汁 さけの塩焼き 卵焼き マカロニサラダ 牛乳200ml	ロールパン ご飯 たらこのトマトシチュー キャベツのたまご炒め バナナ 牛乳200ml
昼食	ご飯 コンソメスープ さけのピザチーズ焼き 卵と野菜の炒め物 コーンサラダ ジョアブルーベリー	ご飯 すまし汁 煮し鶏の和風照り焼きソース 五目きんぴら 卵と野菜の和え物 【手作りおやつ】 スポンジケーキ	ご飯 スパゲッティ ターメリック チキンマトクリーム コンソメスープ ポテトツナマト焼き サラミサラダ	ご飯 豚そぼろ丼 ワンタンスープ 青のりポテト 野菜のナムル ヨーグルト	ご飯 豚汁 ぶりの煮つけ 青菜のごま和え プリン	ご飯 すまし汁 肉豆腐 芋もちみそバター 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 昆布和え
夕食	回鍋肉 回鍋肉丼 甘辛ポテト 青菜のナムル 雲天フルーツ	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 ダイズゼリーミックス	ご飯 豚肉のみそ焼き さつま揚げと野菜の煮物 昆布和え 水ようかん	だけのご飯 すまし汁 さばのたつた揚げ 高野豆腐と野菜の煮物 白菜の浅漬け 雲天フルーツ	ご飯 にら玉スープ 豚肉の香味ソース 厚揚げ煮 わかめの中華和え カットパン	あんかけ バスタ 野菜スープ ビーフロールステーキ 南瓜サラダ アロエみかん	ご飯 すまし汁 鶏つくねバーグ なすとピーマンのみそ炒め はたてと大根サラダ 清美オレング
エネルギー (kcal)	2,190	2,238	2,233	2,261	2,125	2,125	2,082
たんぱく質 (g)	103.3	98.6	95.5	91.4	90.0	90.0	91.0
脂質 (g)	62.2	61.6	70.6	63.1	76.9	76.2	60.4
			2,304	2,320	2,125	2,125	2,048
			97.1	90.6	90.0	90.0	91.0
			76.9	76.2	60.4	60.4	71.2
			2,233	2,261	2,125	2,125	2,082
			95.5	91.4	90.0	90.0	91.0
			70.6	63.1	76.9	76.2	60.4

	15 (金)	16 (土)	17 (日)	18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)
朝食	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 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	わか-0-0 ご飯 きのこのスープ オムレツ・バナナ キャベツサラダ 牛乳200ml	ご飯 みそ汁 さけの塩焼き じゃがいものそぼろ煮 マンゴーゼリー 牛乳200ml	ロールパン ご飯 野菜スープ 洋風卵とじ・バナナ かにかまサラダ 牛乳200ml
昼食	ご飯 南瓜のクリームスープ さけのパン粉焼き ハムサラダ ジョアストロベリー	ご飯 すまし汁 豚肉のしょうが焼き 五目ひじき煮 小松菜の和え物	ご飯 きつねうどん 豚汁 じゃがいもとコンビーフの炒め 野菜の和え物 ヨーグルト	ご飯 鶏肉のクリームシチュー 豆腐のピザチーズ焼き ツナサラダ	ご飯 ビーフンスープ 豚肉のスタミナ炒め コーンポテト しらす和え ヨーグルト	ご飯 コンソメスープ 豚肉のピザチーズ焼き ウイナと野菜のソテー りんごコンサダ	ご飯 すまし汁 さけの豆乳モルネソース ひき肉と豆腐の煮物 おかつ和え
夕食	焼きそば チャーハン 小松菜のスープ さつま芋のマッシュ ささみの和え物 ミックスフルーツ	ご飯 中華風スープ たらこの酢豚あん 豆腐のかに卵とじ 大根サラダ ダイズゼリーみかん	チキンカレー かぼちゃのグラッセ ミモザサラダ オレングゼリー	桜海老と菜の花のご飯 すまし汁 和風ハンバーグ 青菜のおかつ和え りんごゼリー	ご飯 すまし汁 かれの煮つけ 牛肉と里芋の煮物 ほうれん草のハムマヨサラダ 清美オレング	うどん ごはん すまし汁 豆腐あんかけ 揚げまぐろの甘辛 大根のおかつ和え ミックスフルーツ	ご飯 中華スープ チキン南蛮タルソース じゃがいものソテー わかめサラダ カットパン
エネルギー (kcal)	2,093	2,150	2,130	2,158	2,126	2,126	2,014
たんぱく質 (g)	94.6	91.9	93.0	88.9	90.8	90.8	88.2
脂質 (g)	55.3	53.2	61.6	54.1	67.1	66.9	61.3
			2,191	2,035	2,126	2,126	2,014
			83.8	82.6	90.8	90.8	88.2
			67.1	66.9	61.3	61.3	58.9
			2,130	2,158	2,126	2,126	2,014
			93.0	88.9	90.8	90.8	88.2
			61.6	54.1	67.1	66.9	61.3

	22 (金)	23 (土)	24 (日)	25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)
朝食	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	ジャムサンド ご飯 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 鶏肉のたまご乗せ 野菜の梅しそ和え 納豆 牛乳200ml	ご飯 みそ汁 たらこの卵とじ しらす和え 韓国肉の 牛乳200ml	ロールパン ご飯 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 切干大根の煮物 いちごゼリー 牛乳200ml	ロールパン ご飯 大根のスープ レモン汁のキャベツ炒め ブロッコリーサラダ バナナ・牛乳200ml
昼食	ご飯 かき玉スープ あじのかば焼き とり肉と豆腐の治部煮 野菜の和え物	牛丼 すまし汁 豆腐のひき肉あん ごま和え りんご	しょうゆ 焼き豚汁 ラーメン じゃがいも煮 かにの三杯酢	ご飯 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	ご飯 みそ汁 アジフライ 卵と野菜の炒め物 プリン	ご飯 すまし汁 鶏の照焼き じゃが芋の炒め物 のり和え	ご飯 すまし汁 さばの塩焼き 高野豆腐と野菜の煮物 ツナとオクラの和え物 ヨーグルト
夕食	ナポリタン ソーセージパスタ チキンソテー じゃがコンスープ コールスローサラダ 寒天フルーツ	【誕生日ケーキ】 ケーキアラモード ご飯 大豆入り野菜スープ 白身魚のグリーンソース 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	かやくご飯 すまし汁 えびバーグ ごぼうサラダ 牛乳寒天	豚汁 すまし汁 厚揚げの煮つけ かぶのゆず和え 清美オレング	豚汁 すまし汁 厚揚げの煮つけ かぶのゆず和え 清美オレング	A-1と約 A-1の約 りんごのA-1 枝豆ポテト イカフライ シーザーサラダ ダイズゼリーミックス	ご飯 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
エネルギー (kcal)	2,230	2,195	2,320	2,309	2,349	2,379	2,241
たんぱく質 (g)	107.5	98.9	84.1	78.4	104.6	96.4	94.9
脂質 (g)	57.2	55.3	75.9	71.6	63.3	62.0	68.8
			2,241	2,241	2,181	2,215	2,181
			91.3	87.2	91.3	87.2	91.3
			69.1	61.6	55.7	54.4	55.7
			2,148	2,129	2,148	2,129	2,148
			98.9	91.8	98.9	91.8	98.9
			84.7	80.6	84.7	80.6	84.7

	29 (金)	30 (土)	お知らせ		【入学・進学おめでとうございます】	
朝食	ご飯 みそ汁 がんもの煮つけ おかつ和え 温泉卵 牛乳200ml	黒糖ロール ご飯 肉団子スープ A-1とキャベツの炒め物 ツナサラダ・バナナ 牛乳200ml	◎4月7日(木) 清瀬特別支援学校・小平特別支援学校、東久留米特別支援学校高等部入学式 ◎4月9日(土) ★スポンジケーキ、30日(土) ミニハンバーグを提供します		今年度は、新1年生が、小学生3名、中学生5名、高校生7名いらっしゃいます。新入学の割合がとても多く、にぎやかな1年の始まりです。ご家族の皆様、お子さまのご入学おめでとうございます。	
昼食	ご飯 コンソメスープ たらこのムニエル ラタトゥイユ チキンサラダ ヨーグルト	鮭・真 すまし汁 焼き豆腐のひき肉あん 和風サラダ	◎4月24日(日) ★誕生日ケーキはプリンアラモードを提供します。		学校の環境が大きく変わり、子どもたちにとっては、ストレスの多い時ですが、福祉園では、安全な大人、安全な場所、美味しいごはんを提供して、いとも変わらぬ、ほっとしてもらえる空間を作っていけたらと思います。	
夕食	やきそば ごはん 青梗肉・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	【手作りおやつ】 ミニハンバーグ ご飯 ミネストローネ ポテトコロッケ あざりと野菜のソテー ブロッコリーのマヨ和え アロエみかん	◎4月の検査当番は『あさひ』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。		苦味のある春野菜は、体内にたまった毒素を体外に出してくれる働きをしてくれます。	
エネルギー (kcal)	2,139	2,174	2,431	2,459	2,192	2,208
たんぱく質 (g)	91.5	88.7	100.7	96.6	94.5	90.4
脂質 (g)	67.3	63.2	80.8	73.3	68.2	64.6