

# 令和4年5月予定献立表

|    | 月                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 火                                                             | 水                                                                                                                                                     | 木                                                                                | 金                                                                       | 土                                                                        | 日                                                                                                                                          |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                               |                                                                                                                                                       |                                                                                  |                                                                         |                                                                          | 1 日                                                                                                                                        |
| 朝食 | <div>★福祉園の食事の形態（ごはん編）★</div> <div>福祉園の主食（ごはん）は、全5種類の固さがあります。<br/>ミキサー粥→ゼリー粥→お粥→柔らかいご飯→普通のご飯</div> <div></div> |                                                               |                                                                                                                                                       |                                                                                  |                                                                         |                                                                          | ごはん<br>小松菜のスープ<br>かにと豆腐の中華煮<br>キャベツのごま和え<br>納豆<br>牛乳<br>けんちんうどん<br><small>又は ご飯・けんちん汁・鮭の塩こうじ焼き</small><br>南瓜のいとこ煮<br>かにかまと菜の花の和え物<br>ヨーグルト |
| 昼食 | ※おかずの形態については次回説明します！                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                               |                                                                                                                                                       |                                                                                  |                                                                         |                                                                          | ごはん<br>ザーサイスープ<br>蒸し鶏のごまみそかけ<br>ツナじゃが芋煮<br>ほうれん草のナムル<br>ぶどうゼリー                                                                             |
| 夕食 | 2 日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 3 日                                                           | 4 日                                                                                                                                                   | 5 日                                                                              | 6 日                                                                     | 7 日                                                                      | 8 日                                                                                                                                        |
| 朝食 | ごはん<br>みそ汁<br>焼き豆腐と卵の煮物<br>大根のゆかり和え<br>しらす干し<br>シヨアマスカット<br>牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ミルク丸パン 又は ご飯<br>玉ねぎスープ<br>ソーセージと野菜のソテー<br>チキンサラダ<br>バナナ<br>牛乳 | ごはん<br>みそ汁<br>鮭の塩焼き<br>白菜のとりみ煮<br>マンゴーゼリー<br>牛乳                                                                                                       | ロールパン 又は ご飯<br>豚肉と大豆のシチュー<br>チーズサラダ<br>バナナ<br>牛乳                                 | ごはん<br>みそ汁<br>肉じゃが<br>キャベツの梅和え<br>温泉卵<br>牛乳                             | ホットケーキ 又は ご飯<br>ポトフ<br>豆とみかんのサラダ<br>バナナ<br>牛乳                            | ごはん<br>ほうれん草のスープ<br>ミートボールの甘辛煮<br>白菜のごま和え<br>納豆<br>牛乳                                                                                      |
| 昼食 | ごはん<br>みそ汁<br>南瓜のパン粉焼き<br>グリーンサラダ<br>りんごジュース                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ごはん<br>春雨スープ<br>回鍋肉<br>餃子<br>わかめの酢の物<br>ミックスジュース              | ごはん<br>みそ汁<br>すずきの煮つけ<br>菜の花と卵の炒め物<br>マカロニサラダ                                                                                                         | ごはん<br>みそ汁<br>すずきの煮つけ<br>菜の花と卵の炒め物<br>マカロニサラダ                                    | ごはん<br>ワンタンスープ<br>鱈のたらこ焼き<br>豚こら炒め<br>野菜の中華和え<br>シヨアブルーベリー              | ごはん<br>すまし汁<br>鮭のバターしょうゆ焼き<br>大根の肉みそあん<br>ほうれん草のごま和え<br>【手作りおやつ】カスタードプリン | 肉うどん<br><small>又は ご飯・豚肉のしょうが焼き・スパ</small><br>れんこんのきんぴら<br>アスパラとかにかまの和え物<br>ヨーグルト                                                           |
| 夕食 | 新ごぼうご飯<br>かき玉汁<br>鱈の野菜あん<br>里芋のマッシュ<br>小松菜のおひたし<br>清美オレンジ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ごはん<br>すまし汁<br>ヒレカツ<br>ほうれん草のソテー<br>ツナポテトサラダ<br>ダイスゼリーみかん     | ごはん<br>すまし汁<br>鶏肉のにんにくソース<br>じゃが芋のきんぴら<br>キャベツのみそ和え<br>抹茶ようかん                                                                                         | 【端午の節句】<br>ごはん・コンソメスープ<br>煮込みハンバーグ・から揚げ<br>スパニッシュオムレツ<br>マッシュポテト・ミモザサラダ<br>ミニケーキ | 【ゲティ和風きのこ】<br>又は 和風きのこ<br>オクラのスープ<br>豆腐の野菜あん<br>グリーンサラダ<br>カットマンゴー      | ごはん<br>とろろ昆布汁<br>油淋鶏<br>厚揚げのみぞれ煮<br>じゃこサラダ<br>清美オレンジ                     | ごはん<br>じゃがコーンスープ<br>鱈のトマトガーリックソース<br>人参とコーンのグラッセ<br>ハムサラダ<br>ミックスフルーツ                                                                      |
|    | 9 日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 10 日                                                          | 11 日                                                                                                                                                  | 12 日                                                                             | 13 日                                                                    | 14 日                                                                     | 15 日                                                                                                                                       |
| 朝食 | ごはん<br>みそ汁<br>車麩の卵とじ<br>キャベツの和え物<br>しらす干し<br>牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 黒糖ロール 又は ご飯<br>ジュリエンスープ<br>ミートオムレツ<br>ハムサラダ<br>バナナ<br>牛乳      | ごはん<br>みそ汁<br>鮭の塩焼き<br>大根の煮物<br>いちごゼリー<br>牛乳                                                                                                          | ロールパン 又は ご飯<br>じゃが芋のクリーム煮<br>ブロッコリーのサラダ<br>バナナ<br>牛乳                             | ごはん<br>みそ汁<br>えのき豚<br>菜の花のからし和え<br>温泉卵<br>牛乳                            | ごはん<br>ポテトのスープ<br>ハムとキャベツの炒め物<br>たまごサラダ<br>バナナ<br>牛乳                     | ごはん<br>みそ汁<br>豚肉と豆腐の卵とじ<br>ほうれん草の和え物<br>納豆<br>牛乳                                                                                           |
| 昼食 | 豚そぼろ丼<br>ビーフンスープ<br>オートミールお好み焼き<br>ほうれん草のナムル                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ごはん<br>中華風スープ<br>家常豆腐<br>さつま芋のごまだれ<br>大根の中華和え                 | ごはん<br>すまし汁<br>煮しポテト<br>小松菜の和え物<br>みかんジュース                                                                                                            | ごはん<br>すまし汁<br>タンダーフィッシュ<br>厚揚げの炒め煮<br>キャベツの和え物<br>ヨーグルト                         | ごはん<br>コンソメスープ<br>鮭のポテトチーズ焼き<br>青菜炒り卵<br>コーンサラダ<br>シヨアストロベリー            | ごはん<br>すまし汁<br>鶏のマヨ焼きねぎボン酢<br>里芋のバターしょうゆ炒め<br>卵と野菜の和え物                   | スパゲッティカルボナーラ<br>又は ご飯・鮭のムニエル<br>コンソメスープ<br>ポテトツナトマト焼き<br>サラミサラダ<br>ヨーグルト                                                                   |
| 夕食 | 山菜おこわ<br>すまし汁<br>鱈の西京焼き<br>さつま芋のレモン煮<br>かにかまサラダ<br>清美オレンジ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ビーフカレー<br>コロッケ<br>きのこわかめのサラダ<br>牛乳寒天                          | エビドリア<br>カリフラワーのスープ<br>ソーセージのケチャップ炒め<br>コーンサラダ<br>りんご                                                                                                 | ごはん<br>にら玉スープ<br>花ショウマイ<br>もやしの中華炒め<br>ツナとわかめの和え物<br>ミックスフルーツ                    | あんかけらーめん<br>又は 中華丼・スープ<br>甘辛ポテト<br>ピリ辛きゅうり<br>カットパイ                     | ごはん<br>コーンスープ<br>鱈の豆板醤ソース<br>ひき肉と大根の煮物<br>小松菜のごま和え<br>ダイスゼリーみかん          | ごはん<br>すまし汁<br>豚肉のソテー野菜添え<br>さつま揚げと野菜の煮物<br>キャベツの昆布和え<br>寒天フルーツ                                                                            |
|    | 16 日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 17 日                                                          | 18 日                                                                                                                                                  | 19 日                                                                             | 20 日                                                                    | 21 日                                                                     | 22 日                                                                                                                                       |
| 朝食 | ごはん<br>みそ汁<br>ソーセージと野菜のカレーソテー<br>卵焼き<br>しらす干し<br>シヨアマスカット                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ロールパン 又は ご飯<br>ほうれん草のスープ<br>スパニッシュオムレツ<br>チキンサラダ<br>バナナ<br>牛乳 | ごはん<br>みそ汁<br>鮭の塩焼き<br>卵焼き<br>マカロニサラダ<br>牛乳                                                                                                           | ロールパン 又は ご飯<br>鱈のトマトシチュー<br>キャベツのごま和え<br>バナナ<br>牛乳                               | ごはん<br>みそ汁<br>ひき肉と豆腐の煮物<br>ツナとオクラの和え物<br>温泉卵<br>牛乳                      | ごはん<br>みそ汁<br>はちみつパン 又は ご飯<br>カレースープ<br>ジャーマンポテト<br>ツナサラダ<br>バナナ<br>牛乳   | ごはん<br>みそ汁<br>卵スープ<br>ショウマイ<br>豚肉と白菜のソテー<br>納豆<br>牛乳                                                                                       |
| 昼食 | 鶏そぼろご飯<br>ワンタンスープ<br>青のりポテト<br>野菜のナムル                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ごはん<br>豚汁<br>鱈の煮つけ<br>青菜のごま和え<br>寒天フルーツ                       | ごはん<br>もずく汁<br>すきやき煮<br>芋餅みそバター<br>青菜のたくあん和え                                                                                                          | ごはん<br>すまし汁<br>鱈のみそだれ<br>がんも野菜の煮物<br>ほうれん草のおひたし                                  | ごはん<br>ジュリエンスープ<br>じゃが芋のグラタン<br>ハムサラダ<br>プリン                            | ごはん<br>南瓜のクリームスープ<br>ローストチキン<br>野菜とコーンのソテー<br>グリーンサラダ<br>【手作りおやつ】ソーゼンパイ  | カレーうどん<br>又は 親子丼・すまし汁<br>南瓜のいとこ煮<br>ほうれん草サラダ<br>ヨーグルト                                                                                      |
| 夕食 | そら豆とひじきご飯<br>すまし汁<br>鱈の塩焼き<br>野菜の炊き合せ<br>わかめのサラダ<br>りんご                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ごはん<br>にら玉スープ<br>春巻きのあんかけ<br>麻婆豆腐<br>白菜の中華和え<br>カットマンゴー       | 彩り野菜のトマトパスタ<br>又は けんちん野菜添え<br>野菜スープ<br>きのこキッシュ<br>コールスローサラダ<br>清美オレンジ                                                                                 | ごはん<br>コンソメスープ<br>はんぺんチーズフライ<br>バイクポテト<br>角切りサラダ<br>カットパイ                        | 海鮮やきそば<br>又は ご飯・海鮮炒り卵<br>小松菜のスープ<br>さつま芋のマッシュ<br>アスパラとささみの和え物<br>アロエみかん | ごはん<br>中華風スープ<br>酢豚<br>中華風茶碗蒸し<br>大根の中華和え<br>ダイスゼリーミックス                  | ごはん<br>オクラのスープ<br>鶏肉のパン粉焼き<br>グリーンピースのグラッセ<br>マカロニサラダ<br>ミックスフルーツ                                                                          |
|    | 23 日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 24 日                                                          | 25 日                                                                                                                                                  | 26 日                                                                             | 27 日                                                                    | 28 日                                                                     | 29 日                                                                                                                                       |
| 朝食 | ごはん<br>みそ汁<br>豚肉と玉ねぎの炒め物<br>野菜の昆布和え<br>しらす干し<br>牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | シュガーロール 又は ご飯<br>きのこのスープ<br>オムレツ<br>キャベツサラダ<br>バナナ<br>牛乳      | ごはん<br>みそ汁<br>鮭の塩焼き<br>じゃが芋のそぼろ煮<br>マンゴーゼリー<br>牛乳                                                                                                     | レーズンロール 又は ご飯<br>野菜スープ<br>洋風卵とじ<br>かにかまサラダ<br>バナナ<br>牛乳                          | ごはん<br>みそ汁<br>ちくわぶと野菜の煮物<br>キャベツのごま和え<br>温泉卵<br>牛乳                      | ごはん<br>みそ汁<br>なすのスープ<br>スクランブルエッグ<br>ブロッコリーとトマトのサラダ<br>バナナ<br>牛乳         | ごはん<br>みそ汁<br>鶏肉のたまご寄せ<br>野菜の梅しそ和え<br>納豆<br>牛乳                                                                                             |
| 昼食 | ごはん<br>野菜とソーセージのスープ<br>鱈のグリーンソース<br>マッシュポテト<br>アスパラのサラダ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ごはん<br>焼き肉丼<br>ビーフンスープ<br>コーンポテト<br>わかめの中華和え                  | ごはん<br>すまし汁<br>鶏肉の甘みそだれ<br>五目豆<br>ブロッコリーのマヨ和え<br>みかんジュース                                                                                              | ごはん<br>かき玉汁<br>鱈の照焼き<br>肉詰めいなり煮<br>菜の花のからし和え<br>シヨアプレーン                          | ごはん<br>すまし汁<br>蒸し鮭の野菜あん<br>ひき肉と豆腐の煮物<br>大根のひじき和え<br>ヨーグルト               | ごはん<br>すまし汁<br>鶏肉の塩こうじ焼き<br>里芋のみそ煮<br>白菜のごま和え                            | タンメン<br>又は ご飯・スープ・野菜炒め<br>ショウマイ<br>かのに三杯酢<br>【誕生日ケーキ】抹茶ケーキ                                                                                 |
| 夕食 | シシジュシー<br>あおさ汁<br>中華風煮豚<br>ソーメンチャンプルー<br>南瓜サラダ<br>カットマンゴー                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ごはん<br>すまし汁<br>穴子の蒲焼き<br>里芋のそぼろ煮<br>大根サラダ<br>清美オレンジ           | 麻婆豆腐ラーメン<br>又は ご飯・麻婆豆腐・スープ<br>蒸し鱈のチリソース<br>野菜のナムル<br>プリン                                                                                              | ごはん<br>中華風スープ<br>鶏のから揚げカレー風味<br>ポテトツナマヨソテー<br>春雨サラダ<br>カットパイ                     | 【ゲティ豚肉のトマト】<br>又は ご飯・豚肉のトマト<br>じゃがコーンスープ<br>コールスローサラダ<br>ミックスフルーツ       | ごはん<br>玉ねぎとコーンのスープ<br>肉団子の甘酢<br>チンゲン菜の中華和え<br>りんご                        | ごはん<br>大豆入り野菜スープ<br>金目鯛のグリーンソース<br>きのこ野菜のソテー<br>ポテトサラダ<br>ミックスフルーツ                                                                         |
|    | 30 日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 31 日                                                          | ※ お知らせ ※<br>◎5月7日（土）手作りおやつは★「カスタードプリン」、21日（土）「ソーゼンパイ」を提供します。<br>◎5月29日（日）★誕生日ケーキは抹茶ケーキを提供します。<br>◎5月の検食当番は『たいよう』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。 |                                                                                  |                                                                         |                                                                          |                                                                                                                                            |
| 朝食 | ごはん<br>みそ汁<br>鱈の卵とじ<br>野菜の和え物<br>韓国のに<br>牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ロールパン 又は ご飯<br>鶏のトマトシチュー<br>コーンサラダ<br>バナナ<br>牛乳               |                                                                                                                                                       |                                                                                  |                                                                         |                                                                          |                                                                                                                                            |
| 昼食 | ごはん<br>冬瓜スープ<br>豚肉のにんにくソース<br>チーズポテト<br>春野菜サラダ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ごはん<br>かき玉汁<br>鯉のなめ茸ソース<br>肉野菜炒め<br>ごぼうサラダ                    |                                                                                                                                                       |                                                                                  |                                                                         |                                                                          |                                                                                                                                            |
| 夕食 | 青菜ご飯<br>とろろ昆布汁<br>鱈のみそ焼き<br>揚げなす<br>キャベツの昆布和え<br>ダイスゼリーみかん                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 青椒肉絲丼<br>すまし汁<br>厚揚げの煮つけ<br>きゅうりのツナ和え<br>カットパイ                |                                                                                                                                                       |                                                                                  |                                                                         |                                                                          |                                                                                                                                            |

## 5月の栄養価【1日当たりの平均】

◎選択食で「めん」と「パン」を選んだ方

エネルギー 2,174kcal  
タンパク質 92.9g  
脂質 66.1g

◎選択食で「ごはん」を選んだ方

エネルギー 2,217kcal  
タンパク質 90.5g 脂質 63.7g

東京都東村山福祉園