

令和4年7月予定献立表

	月	火	水	木	金	土	日
					1 日	2 日	3 日
朝食	★トロミの固さの違い形態（3段階）★ 食べ物や飲み物を飲み込みやすくするために、トロミ剤を使用して適度なトロミをつけて提供することがあります。個人によって飲みやすいトロミの強さが違います。3段階の強さを確認し、いつも同じような強さにします。強すぎるトロミは喉に詰まって飲み込みにくくなります。				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	ジャムサンド又はごはん 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	ごはん みそ汁 鶏肉のたまご寄せ 野菜の梅しそ和え 納豆 牛乳
昼食	給食で提供される黄色のマグカップと汁椀に注がれた汁類は、約150ccです。 必要ならろみを確認し、いつも同じスプーンを使用しましょう！				ごはん すまし汁 鮭の豆乳モルネソース ひき肉と豆腐の煮物 オクラのおかか和え	ツナカレー 千切り野菜炒め 胡瓜のナムル りんごジュース 【手作りおやつ】カルピスゼリー	冷し中華 又は焼き豚チャーハン 中華風スープ 南瓜と枝豆のサラダ ヨーグルト
夕食	各種飲み物 120～150cc 小さじ 2.5cc 小さじ 5cc 中さじ 10cc 大さじ 15cc				ナポリタン 又はリーゼビッツ じゃがコンスープ 鶏肉とアスパラのソテー コールスローサラダ 寒天フルーツ	牛乳 みそ汁 ちくわと豆腐の煮物 ほうれん草のごま和え オレンジ	ごはん 野菜スープ 鯉のムニエル きのこ野菜のソテー ほうれん草のサラダ ミックスフルーツ
朝食	4 日	5 日	6 日	7 日	8 日	9 日	10 日
朝食	ごはん みそ汁 たらこの卵とし 野菜の和え物 韓国のり 牛乳	ロールパン 又は ご飯 鶏のトマトシチュー コンサラダ バナナ 牛乳	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き 切干大根の煮物 いちごゼリー 牛乳	ロールパン 又は ご飯 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	ごはん みそ汁 がんもの煮つけ ブロッコリーのおかか和え 温泉卵 牛乳	黒糖ロール 又は ご飯 肉団子スープ ベーコンとキャベツのソテー ツナサラダ バナナ 牛乳	ごはん 小松菜のスープ かにと豆腐の中華煮 キャベツのごま和え 納豆 牛乳
昼食	ごはん 冬瓜スープ ポークチャップ マッシュポテト アスパラのサラダ	ごはん みそ汁 アジフライ 卵と野菜の和え物 プリン	ごはん すまし汁 鶏の照焼き じゃが芋の炒め物 キャベツののり和え	ごはん すまし汁 鮭の塩焼き 高野豆腐と野菜の煮物 ツナとわかめの和え物	ごはん コンソメスープ 鯉のムニエル ラタトゥイユ チキンサラダ みかんジュース	ごはん すまし汁 焼き豆腐のひき肉あん 和風サラダ ジョアブレイン	けんちんうどん 又は 鶏・わかち汁・鮭の塩焼き 南瓜のいとこ煮 かにかまの野菜の和え物 ヨーグルト
夕食	枝豆ごはん すまし汁 えびバーグ ごぼうサラダ バナナコッタ	豚丼 すまし汁 厚揚げの煮つけ かぶのレモン和え すいか	ベーコンピラフ 枝豆のポタージュ イカフライ シーザーサラダ ダイスゼリーミックス	【七夕】 七夕そうめん 又は七夕ごはん・すまし汁 鶏の塩焼き ポテトサラダ 七夕ゼリー	ごはん 野菜スープ 青肉肉餅 スイートポテト 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 ポテトコロッケ あさりと野菜のソテー ブロッコリーのマヨ和え アロエみかん	ごはん ゼーサイス 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
朝食	11 日	12 日	13 日	14 日	15 日	16 日	17 日
朝食	ごはん みそ汁 焼き豆腐と野菜の煮物 大根のゆかり和え しらす干し ジョアマスカット	ジャムサンド 又は ご飯 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	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き 白菜ののり煮 マンゴーゼリー 牛乳	ミルクパン 又は ご飯 豚肉と大豆のトマトシチュー チーズサラダ バナナ 牛乳	ごはん みそ汁 肉じゃが キャベツの梅和え 温泉卵 牛乳	ホットケーキ 又は ご飯 ポテト 豆とみかんのサラダ バナナ 牛乳	ごはん 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
昼食	キーマカレー じゃが芋のパン粉焼き 野菜サラダ りんごジュース	天津飯 ねぎスープ 春雨のソテー わかめの酢の物 ミックスジュース	ごはん すまし汁 鶏肉のクリームソース じゃがいものきんぴら キャベツのみそ和え	ごはん コンソメスープ スキのケチャップソース 青菜の卵とし マカロニサラダ	ごはん ワナンスープ 鯉のたらこ焼き 豚肉炒め 野菜の中華和え ジョアブルーベリー	ごはん すまし汁 鮭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 【手作りおやつ】芋餅のり	肉ざるうどん 又は 鶏・豚肉のしょうが焼き 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
夕食	きつねごはん かきたま汁 鮭の野菜あん 里芋のマッシュ 小松菜のおひたし オレンジ	ごはん すまし汁 ししとう ほうれん草のソテー ツナポテトサラダ ダイスゼリーみかん	豚骨ラーメン 又は 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 みそ汁 ピーマンの肉詰め マッシュポテト かにかまサラダ 寒天フルーツ	ごはん スバゲッティ和風きのこソース 又は 和風のこしらふ オクラとトマトのスープ 豆腐の野菜あん とうもろこし カットマンゴー	ごはん とろろ昆布汁 油淋鶏 厚揚げのみぞれ煮 じゃがサラダ すいか	ごはん じゃがコンスープ 鮭のトマトガーリックソース 人参とコーンのグラッセ ハムサラダ ミックスフルーツ
朝食	18 日	19 日	20 日	21 日	22 日	23 日	24 日
朝食	ごはん みそ汁 車麩の卵とし 野菜の和え物 しらす干し 牛乳	黒糖ロール 又は 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	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き 大根の煮物 いちごゼリー 牛乳	ロールパン 又は ご飯 じゃが芋のクリーム煮 ブロッコリーのサラダ バナナ 牛乳	ごはん みそ汁 えのき餅 オクラとキャベツの炒め物 たまごサラダ バナナ 牛乳	こどもパン 又は ご飯 ポテトのスープ ハムとキャベツの炒め物 たまごサラダ バナナ 牛乳	ごはん みそ汁 豚肉と豆腐の卵とし ほうれん草の和え物 納豆 牛乳
昼食	豚そぼろ丼 ビーフンスープ オートミールお好み焼き 青菜のナムル	ごはん 中華風スープ 家畜豆腐 青のりポテト 大根の中華和え	ごはん やきとり丼 すまし汁 じゃが芋の煮物 小松菜の和え物 みかんジュース	ごはん すまし汁 タンドリーフィッシュ 厚揚げの炒め煮 野菜の和え物 ヨーグルト	ごはん あんかけラーメン 又は 中華丼・スープ 餃子 胡瓜のナムル ジョアストロベリー	ごはん すまし汁 鶏のマヨ焼きねぎポン酢 じゃが芋の磯辺揚げ 卵と野菜の和え物	スバゲッティカルボナーラ 又は 鮭のムニエル コンソメスープ ポテトのツナトマト焼き サラミサラダ ヨーグルト
夕食	きのこのおこわ すまし汁 鮭の西京焼き 大学芋 かにかまサラダ オレンジ	ビーフカレー コロッケ きのこサラダ 牛乳寒天	えびクリームパスタ 又は えびドリア カリフラワーのスープ もやし中華炒め コーンサラダ りんごゼリー	ごはん 青梗菜のスープ 花しょうまい 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	ごはん コンソメスープ 鮭のポテトチーズ焼き 青菜の炒り卵 コーンサラダ カットパイ	ごはん コンソメスープ 鯉の豆板煮ソース なすとピーマンの細切り炒め 青菜のごま和え ダイスゼリーみかん	ごはん 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 キャベツの昆布和え 寒天フルーツ
朝食	25 日	26 日	27 日	28 日	29 日	30 日	31 日
朝食	ごはん みそ汁 ソーセージと野菜のカレーソテー 卵焼き しらす干し ジョアマスカット	ロールパン 又は 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	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き 卵焼き マカロニサラダ 牛乳	ロールパン 又は ご飯 鶏のトマトシチュー キャベツのごま和え バナナ 牛乳	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	はちみつパン 又は 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	ごはん 卵スープ 豆腐ハンバーグ 青菜のソテー 納豆 牛乳
昼食	鶏そぼろ丼 ワナンスープ スイートポテト 野菜のナムル	ごはん 豚汁 鯉の煮つけ 揚げポテト 青菜のごま和え あんみつ	ごはん すまし汁 すきやき煮 揚げポテト 青菜のたくあん和え	ごはん すまし汁 鮭のみそだれ がんもも野菜の煮物 ほうれん草のおひたし	海鮮焼きそば 又は 海鮮炒り卵 小松菜のスープ さつま芋の塩バター アスパラとささみの和え物 アロエみかん	ごはん 南瓜のクリームスープ 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 又は 親子丼・すまし汁 南瓜のいとこ煮 ほうれん草サラダ
夕食	ひつまぶし すまし汁 野菜の炊き合せ モロヘイヤののり和え りんご	ごはん にら玉スープ 春巻きのあんかけ 麻婆豆腐 白菜の中華和え カットマンゴー	彩り野菜のトマトパスタ 又は チキンライス野菜添え 野菜スープ きのこのキッシュ コールスローサラダ オレンジゼリー	ごはん 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	ごはん ジュリエンスープ 鶏肉のにんにくソース マッシュポテト ハムサラダ プリン	【誕生日ケーキ】スフレチーズケーキ 又は 親戚・お友達 オクラのスープ 鶏肉のパン粉焼き 人参グラッセ マカロニサラダ ミックスフルーツ	



※ お知らせ ※
◎7月2日（土）手作りおやつは★「カルピスゼリー」、16日（土）「芋餅のり」を提供します。
◎7月31日（日）★誕生日ケーキはスフレチーズケーキを提供します。
◎7月の検食当番は「くるみ」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。



7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	2,171kcal
タンパク質	92.2g
脂質	65.3g

◎選択食で「ごはん」を選んだ方

エネルギー	2197kcal
タンパク質	89.2g
脂質	61.7g

東京都東村山福祉園