

令和4年8月予定献立表

	月 1 日	火 2 日	水 3 日	木 4 日	金 5 日	土 6 日	日 7 日
朝食	ごはん 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	ごはん きのこのスープ オムレツ キャベツサラダ バナナ 牛 乳	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き じゃが芋のそぼろ煮 マンゴーゼリー 牛 乳	ごはん 野菜スープ 洋風卵とし かにかまサラダ バナナ 牛 乳	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	シュガーロール 又は ご飯 すくのスープ 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	冷し中華（棒棒鶏） または ごはん・スープ・煮し鶏のごまだれ じゃが芋の炒め物 とうもろこし プリン	ごはん コンソメスープ 焼き肉 クリームコロッケ 野菜サラダ ジョアブレーン	ごはん コンソメスープ 鶏のから揚げ フライドポテト 野菜サラダ みかんジュース	ごはん コンソメスープ 煮込みハンバーグ ソーセージ 野菜サラダ ヨーグルト	ごはん コンソメスープ 鮭のクリームソース フライドポテト 野菜サラダ ジョアストロベリー	ごはん すまし汁 鶏肉の塩こうじ焼き 里芋のみそ煮 白菜のごま和え 【手作りおやつ】ももゼリー	タンメン 又は ご飯・スープ・炒め物の具 きょうざ かにの三杯酢 りんごジュース
夕食	シシジュシー すまし汁 マグロのソテーとチャンプルー 南瓜サラダ カットマンゴー	ごはん すまし汁 六子の蒲焼き 里芋煮 大根サラダ ダイズゼリーみかん	ごはん 野菜とソーセージのスープ タンンドリーフィッシュ マッシュポテト アスパラとささみの和え物 プリン	ごはん 中華風スープ 鮭の中華ソース ポテトツナマヨソテー 春雨サラダ カットパン	ごはん じゃがコーンスープ 豚肉のトマトソース コールスローサラダ ミックスフルーツ	ごはん 玉ねぎとコーンのスープ 肉団子の甘酢 チンゲン菜の中華和え りんご	ごはん 大豆入り野菜スープ 金目鯛のグリーンソース きのこの野菜のソテー ポテトサラダ 寒天フルーツ
	8 日	9 日	10 日	11 日	12 日	13 日	14 日
朝食	ごはん みそ汁 たらこの卵とし 野菜の和え物 韓国のおひたし 牛 乳	ロールパン 又は ご飯 鶏のトマトシチュー コンソメスープ 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	ごはん みそ汁 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	ジャンバラヤ 冬瓜のスープ じゃがいものグラタン アスパラのサラダ ミックスフルーツ	ごはん かき玉スープ 鯉のなめ煮ソース 肉野菜炒め ごぼうサラダ	明太クリームパスタ 又は ソーセージピラフ かぶのスープ 鯉の黒こしょう焼き シーザーサラダ	ごはん すまし汁 鶏肉のレモンソース 青菜炒り卵 オクラとかにかまの和え物 ヨーグルト	ごはん ビーフストロガノフ 野菜とコーンのソテー サラミサラダ ジョアブルーベリー	ごはん 沢煮焼 鯉のちゃんちゃん焼き 豚肉と豆腐の卵とし 青菜の和え物	かきたまうどん 又は ご飯・かき玉汁 鯉の煮つけ ごぼうサラダ ヨーグルト
夕食	ごはん とろろ昆布汁 鮭のみそ焼き 夏野菜のおろしだれ キャベツの昆布和え ダイズゼリーミックス	青梗肉餅 すまし汁 厚揚げの煮つけ もやしのツナ和え カットパン	ごはん すまし汁 鶏肉のピカタきのこソテー添え じゃが芋煮 白菜ののり和え アロエみかん	ごはん すまし汁 豚カツ 高野豆腐と野菜の煮物 ポテトサラダ オレンジ	あんかけ焼きそば 又は あんかけごはん 野菜スープ スイートポテト風 ほうれん草のごま和え 寒天フルーツ	ごはん 春雨スープ ハンバーグ中華あん ツナじゃが芋煮 青菜のナムル カットマンゴー	ごはん ミネストローネ ひき肉とじゃが芋のチーズ焼き 青菜炒り卵 コールスローサラダ ミックスフルーツ
	15 日	16 日	17 日	18 日	19 日	20 日	21 日
朝食	ごはん みそ汁 焼き豆腐と卵の煮物 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 白菜のとりも煮 マンゴーゼリー 牛 乳	ロールパン 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	ポットケーキ 又は ご飯 トーフ 豆とかまのサラダ 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	ごはん すまし汁 鯉のネギ味噌焼き 里芋のマッシュ ほうれん草のおひたし ヨーグルト	中華丼（いか・豚肉） 卵スープ 春雨ソテー わかめの酢の物 みかんジュース	みそらめん または ひき肉チャーハン・中華スープ 厚揚げのうま煮 野菜の和え物 ヨーグルト	ごはん すまし汁 鯉の梅しょうゆ焼き 野菜のみそ炒め 南瓜サラダ	ごはん ワンタンスープ 鯉のチリソース煮 豚二ツ炒め 野菜の中華和え	ごはん けんちん汁 鯉のゆであん焼き 青菜の卵とし マカロニサラダ 【手作りおやつ】ポテトフライ	ざるうどん 又は ご飯・うどん汁 かしわ天あまだれ 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	ひき肉カレー 夏野菜のオイル焼き 野菜サラダ オレンジ	ごはん すまし汁 鶏肉のから揚げ 五目ひき煮 ポテトサラダ 牛乳寒天	ごはん すまし汁 鶏肉のバーベキューソース じゃが芋のきんぴら きゃべつのかしら和え カットパン	ごはん 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 寒天フルーツ	ごはん コンソメスープ メンチカツ マッシュポテト ツナサラダ カットマンゴー	ごはん スバゲッティミートソース 又は チキンライス オクラのスープ ハッシュドポテト ツナサラダ りんご	ごはん とろろ昆布汁 豚肉のピリ辛焼き さつま芋のバターしょうゆ煮 人参ソテー ハムサラダ ダイズゼリーみかん
	22 日	23 日	24 日	25 日	26 日	27 日	28 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	ミルクパン 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 えのき豚 菜の花のからし和え 温泉卵 牛 乳	ごはん ミートソース ポテトスープ 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 青菜の和え物 納 豆 牛 乳
昼食	ビーフパ ビーフンスープ みそポテト かにかまサラダ 温泉卵	ごはん 中華風スープ 麻婆豆腐 にらとじゃが芋のソテー 大根の中華和え	そうめん または ご飯・すまし汁 豚肉と豆腐の卵とし 蒸しポテト 小松菜の和え物 みかんジュース	ごはん すまし汁 鯉のマヨコーン焼き 厚揚げの炒め煮 ささみと野菜の和え物 ヨーグルト	ごはん すまし汁 野菜とソーセージのスープ チーズ入りサラダ りんごジュース	ごはん すまし汁 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 ジョアブレーン	スバゲッティ 又は ターメリックライス 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 サラダミックス 【誕生日ケーキ】季節のケーキ
夕食	しめじごはん すまし汁 鮭のみそだれ 大根のおかか和え 野菜サラダ すいか	ごはん コンソメスープ まぐろのピザソース焼き 卵と野菜の炒め物 コーンサラダ ダイズゼリーミックス	ごはん コンソメスープ カリフラワーのスープ マカロニのトマト煮込み えびサラダ りんごゼリー	ごはん すまし汁 鶏のから揚げ ハンバーグねぎソース 野菜の中華炒め わかめの和え物 オレンジ	鶏そば 又は 鶏飯 スイートポテト風 ほうれん草のごま和え 寒天みかん	ごはん コンソメスープ 鯉の中華あんかけ 豚肉の細切り炒め 青菜のごま和え ミックスフルーツ	ごはん すまし汁 豚肉のみそ焼き さつま揚げと野菜の煮物 キャベツの昆布和え プリン
	29 日	30 日	31 日	★とろみのつけ方のポイント★			
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	はちみつパン 又は ご飯 ほうれん草スープ 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	 ① とろみをつけたい飲み物や液状の食品に、トロミパウースマイルを入れ、すぐに30秒くらいかき混ぜてください。 ② 溶かしてから2〜3分で、とろみの状態が安定します。 ③ とろみの状態を確認してから提供します。			
昼食	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	ごはん 豚汁 鮭の照り焼き 青菜のごま和え みかんジュース	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				
夕食	シンガポールライス ブロッコリーのスープ 白身魚の変わり揚げ マッシュポテト 野菜のマリネ 寒天フルーツ	ごはん にら玉スープ 豚肉の香味ソース マッシュポテト わかめの中華和え カットパン	ガーリックライス 野菜スープ ミートローフ 南瓜サラダ ミニパフェ				

☆朝食バイキングのお知らせ☆

毎週恒例!! 夏休みのお楽しみ☆朝食バイキングは、好きなものを選んで食べるいただける楽しいお食事です。

メニュー おにぎり各種、そうめん、ハンバーグ、から揚げ、焼肉、クリームコロッケ、ソーセージ、鮭のクリームソース、フライドポテト、ミニケーキ、果物、牛乳寒天

日程: 8月2日1G/8月3日2G/8月4日3G/8月5日4G

時間: 11:30~13:00

場所: 管理棟1階



☆お知らせ☆

◎8月6日(土) 手作りおやつは★「桃ゼリー」、20日(土)「じゃがいも」

フライ」を提供します。

◎8月28日(日)★誕生日ケーキは季節のケーキを提供します。

◎8月の係食当番は『さくら』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。



※ケーキの種類は都合により変更になる場合があります。

8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	92.7g
脂質	66.0g

◎選択食で「ごはん」を選んだ方

エネルギー	2,191kcal
タンパク質	89.4g
脂質	63.2g

東京都東村山福祉園