

令和4年9月予定献立表

	月	火	水	木	金	土	日
				1 日	2 日	3 日	4 日
★とろみについて（質問編）★							
朝食	Q とろみはどのような時に必要ですか A 水分でむせやすい方は、とろみをつけることでゆっくり飲み込むことができ、むせにくくなります。水分が苦手な方は、とろみをつけることで飲みやすくなる場合があります。			ロールパン又は ご飯 鶏のトマトシチュー キャベツのごまドレ バナナ 牛 乳	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	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 飯 卵スープ 豆腐ハンバーグ 青菜のソテー 納 豆 牛 乳
昼食	Q 一度つけた後の調整はできますか A とろみのついたものにとろみ調整食品を足すとだまになってしまいます。下のやり方で対応します。			ご 飯 わかめスープ ブルコギ（韓国風焼肉） 枝豆ポテト 白菜の昆布和え	ご 飯 南瓜のクリームスープ ブルコギ 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 五目ひき煮 小松菜の和え物 （手作りおやつ） スイートポテト	きつねおろしうどん 又は 豚丼・すまし汁 じゃが芋とコンビーフの炒め物 ほうれん草サラダ ヨーグルト
夕食	一歳とろみをつけた後の調整のしかた とろみを 弱くしたい場合 同じ飲み物を加えて調整してください。 とろみを 強くしたい場合 同じ飲み物で、濃い目の溶液を別に作って加えてください。 同じ飲み物の濃い目の溶液			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 帆立と大根サラダ りんご	焼きそば 又は チャーハン ほうれん草のスープ 里芋のマッシュ ささみときゅうりの和え物 ミックスフルーツ	ご 飯 中華風スープ 鶏の酢豚あん 豆腐のかに卵とじ 大根のバリバリサラダ ダイズゼリーみかん	チキンカレー 南瓜煮 ミモザサラダ ピーチゼリー
5 日	6 日	7 日	8 日	9 日	10 日	11 日	
朝食	ご 飯 みそ汁 豚肉と玉ねぎの炒め物 ほうれん草の昆布和え しらす干し 牛 乳	シュガーロール 又は ご飯 きのこのスープ オムレツ キャベツサラダ バナナ 牛 乳	ご 飯 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	レズンロール 又は ご飯 野菜スープ 洋風卵とじ かにかまサラダ バナナ 牛 乳	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	ジャムサンド 又は 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	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
昼食	ご 飯 ソーセージと野菜のスープ 鶏肉のクリームソース マッシュポテト ツナサラダ	ご 飯 ビーフンスープ 豚肉のスタミナ炒め コンポテト かにかまと白菜の和え物 ヨーグルト	ご 飯 コンソメスープ 豚肉のピザソース焼き ウインナーと野菜のソテー れんこんサラダ	ご 飯 かき玉汁 鯉のかば焼き 鶏肉と豆腐の治部煮 菜の花の和え物	ご 飯 大根ひらふ コーンポタージュ チキンソテー コールスローサラダ	ご 飯 きのこのスープ 鮭の豆乳ごまだれ 肉野菜炒め 野菜のナムル	みそラーメン 又は 焼き豚チャーハン・スープ じゃが芋煮 かにかまの三杯酢 みかんジュース
夕食	まいだけご飯 すまし汁 和風ハンバーグ 青菜のおかか和え りんごゼリー	ご 飯 すまし汁 鯉の煮つけ 牛肉と里芋の煮物 大根サラダ プリン	豆腐あんかけうどん 又は 豆腐あんかけごはん・すまし汁 ミートボールのケチャップ煮 じゃが芋のソテー ミックスフルーツ	ご 飯 中華風スープ チキン南蛮タルタルソース じゃが芋のソテー わかめサラダ カットパン	ご 飯【菊の日】 すまし汁 秋刀魚のから揚げ 肉じゃが 菊花和え 柿	ご 飯 みそ汁 煮込みミートボール 筑前煮 ほうれん草のおかか和え 月見ゼリー【十五夜】	ご 飯 野菜スープ メルルソーのムニエル 筑前煮 ハムサラダ ミックスフルーツ
12 日	13 日	14 日	15 日	16 日	17 日	18 日	
朝食	ご 飯 みそ汁 だらの卵とじ 野菜の和え物 韓国のり 牛 乳	ご 飯 すまし汁 鶏のケチャップ炒め ブロックの和え物 バナナ 牛 乳	ご 飯 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 ブロックのサラダ バナナ 牛 乳	ご 飯 みそ汁 がんもの煮つけ 野菜のおかか和え 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 飯 小松菜のスープ かにかま豆腐の中華煮 キャベツのごま和え 納 豆 牛 乳
昼食	ご 飯 冬瓜スープ ポークチャップ チーズポテト アスパラのサラダ	【断水のため弁当提供】 ご飯・ハンバーグ・オムレツ ウインナーとほうれん草のソテー ブロックの和え物 りんごジュース	ご 飯 すまし汁 鶏の照焼き じゃが芋の炒め物 白菜ののり和え	ご 飯 すまし汁 鯉の塩焼き 高野豆腐と野菜の煮物 ツナと白菜の和え物 ジョアブレン	ご 飯 コンソメスープ 鯉のムニエル ラタティユ チキンサラダ ヨーグルト	ご 飯 すまし汁 焼き豆腐のひき肉あん 和風サラダ 【手作りおやつ】ぶどうゼリー	げんちゃんうどん 又は ご飯・けんちゃん・鮭の塩焼き 南瓜のいとこ煮 かにかまと野菜の和え物 ヨーグルト
夕食	秋の炊き込みご飯 すまし汁 えびサラダ ごぼうサラダ 牛乳寒天	【断水のため備蓄食品提供】 アルファ米・レトルトカレー コロッケ・メンチカツ フルーツ缶	ベーコンとほうれん草のバスタ 又は ベーコンピラフ 里芋のポタージュ イカフライ シーザーサラダ ダイズゼリーみかん	ご 飯 オニオンスープ 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	青梗肉絲羹 又は 青梗肉絲飯 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	ご 飯 ミネストローネ ポテトコロッケ あさりと野菜のソテー ブロックのマヨ和え アロエみかん	ご 飯 ソーシースープ ザーサイとごまみそかけ ツナじゃが芋煮 青菜のナムル りんごゼリー
19 日	20 日	21 日	22 日	23 日	24 日	25 日	
朝食	ご 飯 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	ご 飯 みそ汁 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 飯 みそ汁 鮭の塩焼き 白菜のとろみ煮 マンゴーゼリー 牛 乳	ミルク丸パン 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 飯 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 ポトフ 豆とみかんのサラダ バナナ 牛 乳	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
昼食	ご 飯 キーマカレー 南瓜のパン粉焼き 野菜サラダ りんごジュース	ご 飯 天津飯 ねぎスープ 春雨のソテー わかめの酢の物 プリン	ご 飯 すまし汁 鶏肉のクリームソース じゃが芋のきんぴら キャベツのみそ和え	ご 飯 コンソメスープ ススキのケチャップソース 青菜の卵とじ 南瓜サラダ	ご 飯 スバゲッティ和風きのこソース 又は 和風のこぼらふ オクラのスープ 豆腐の野菜あん 野菜サラダ ジョアブルーベリー	ご 飯 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	肉うどん 又は ご飯・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 【誕生日ケーキ】 チョコレートケーキ
夕食	さつまいもご飯 かきたま汁 かしきの野菜あん 厚揚げの煮つけ 小松菜のおひたし 柿	ご 飯 すまし汁 ヒレカツ ほうれん草のソテー ツナポテトサラダ ダイズゼリーみかん	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 カットパン	ご 飯 コンソメスープ ポークソテーオニオンソース マッシュポテト かにかまサラダ 寒天フルーツ	ご 飯 ワンタンスープ 鰻のたらこ焼き 豚こら炒め 野菜の中華和え カットマンゴー	ご 飯 とろろ昆布汁 油淋鶏（ゆうれんち） 厚揚げのみぞれ煮 じゃがサラダ 梨	ご 飯 じゃがコンソメスープ 鰻のトマトガーリックソース 人参とコーンのクッセル ハムサラダ ミックスフルーツ
26 日	27 日	28 日	29 日	30 日	【防災訓練】 今回は厨房から火災が発生した想定で、消火訓練を行います。 東村山福祉会では災害時に備えて3日分の飲料水と食料を備蓄しています。毎年9月に食料の入れ替えを行い、賞味期限が短くなった食料は、給食に活用するようにしています。（食べられない食品を廃棄し、味に慣れおくことも訓練の一つです）		
朝食	ご 飯 みそ汁 車麩の卵とじ 野菜の和え物 しらす干し 牛 乳	ご 飯 みそ汁 鮭の塩焼き 大根の煮物 いちごゼリー 牛 乳	ご 飯 みそ汁 鶏のから揚げ ブロッコリーのサラダ バナナ 牛 乳	ご 飯 みそ汁 えのき豆 菜の花のからし和え 温泉卵 牛 乳			
昼食	ご 飯 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 飯 やきとり丼 すまし汁 南瓜煮 小松菜の和え物 みかんジュース	ご 飯 すまし汁 タンポプーフィッシュ 厚揚げの炒め煮 野菜の和え物 ヨーグルト	ご 飯 コンソメスープ 鮭のポテトチーズ焼き 青菜の炒り卵 ジョアストロベリー 【防災訓練】			
夕食	きのこのおこわ すまし汁 鶏の西京焼き さつまいものレモン煮 かにかまサラダ りんご	ビーフカレー 又は 中華丼・スープ 甘辛ポテト かぶのゆず和え カットパン	あんかけラーメン 又は 中華丼・スープ 甘辛ポテト かぶのゆず和え カットパン	ご 飯 青梗菜のスープ 花しゅうまい もやしの中華炒め ツナとわかめの和え物 ミックスフルーツ			

9/10（土）夕食【十五夜】は、ミートボールとお月見ゼリーでお月見をイメージしています。



※ お知らせ ※
◎9月3日（土）手作りおやつは★「スイートポテト」、17日（土）「ぶどうゼリー」を提供します。
◎9月25日（日）★誕生日ケーキはチョコレートケーキを提供します。
◎9月の焼食当番は『すみれ』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。



9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	2,161kcal
タンパク質	91.5g
脂 質	64.6g

◎選択食で「ごはん」を選んだ方	
エネルギー	2,191kcal
タンパク質	88.8g
脂 質	62.7g

東京都東村山福祉会