

令和4年10月予定献立表

	月	火	水	木	金	土	日
	★とろみについて（質問編パート2）★先輩教えて！					1 日	2 日
朝食	素材の違いでとろみのつき方はわかりますか					こどもパン又はご飯 ポトのスープ ハムとキャベツの炒め物 たまごサラダ バナナ 牛乳	ご飯 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	温度でとろみがかわりますか					ご飯 すまし汁 鶏肉のマヨ焼き 里手のバターしょうゆ炒め 卵と野菜の和え物	スバグッティカルボナーラ 又はご飯・鮭のムニエル コンソメスープ ポテトのツナマト焼き サラダ ヨーグルト
夕食	混ぜ方のコツはありますか					ご飯 コンソメスープ 鯉の豆板醤ソース ひき肉と大根の煮物 青菜のごま和え ダイスゼリーみかん	ご飯 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
	3 日	4 日	5 日	6 日	7 日	8 日	9 日
朝食	ご飯 みそ汁 ソーセージと野菜のカレーソー 卵焼き しらす干し ジョアスカット	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	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 切干大根の煮物煮物 いちごゼリー 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 豆腐ハバーク 青菜のソテー 納豆 牛乳
昼食	鶏そぼろ丼 ワンタンスープ 青のりポテト 野菜のナムル	ご飯 豚汁 鯉の煮つけ 青菜のごま和え 抹茶ハバロア	ご飯 すまし汁 すきやき煮 いも餅みそバター 青菜のたくあん和え	ご飯 すまし汁 鯉のみそだれ がんもとの煮物 ほうれん草のおひたし	ご飯 ジュリエンスープ まぐろのクチャップ焼き じゃがいものクリーム煮 ハムサラダ プリン	ご飯 南島のクリームスープ ロースチキン 野菜とコーンのソテー グリーンサラダ 【手作りのやつ】さつま揚げと豆入りの照しけり	カレーうどん 又は鶏子丼・すまし汁 南瓜とさつま芋の甘煮 ほうれん草サラダ ヨーグルト
夕食	里手ご飯 すまし汁 さんまの塩焼き 野菜の炊き合せ わかめサラダ りんご	ご飯 にちスープ 香巻きのあんかけ 麻婆豆腐 白菜の中華和え カットマンゴー	ハエリヤ 野菜スープ きのこのキッシュ コールスローサラダ なし	ご飯 コンソメスープ はんぺんチーズフライ バイクドポテト ミモザサラダ カットパン	海鮮焼きそば 又はご飯 海鮮炒り卵 小松菜のスープ さつま芋のマッシュ アスパラとささみの和え物 アロエみかん	ご飯 中華風スープ 酢豚 中華風茶碗蒸し アスパラとささみの和え物 ダイスゼリーみかん	ご飯 オクラのスープ 鶏肉のパン粉焼き 人参ときのこのソテー マカロニサラダ ミックスフルーツ
	10 日	11 日	12 日	13 日	14 日	15 日	16 日
朝食	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	ロールパン又はご飯 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	レーズンロール又はご飯 野菜スープ 洋風卵とし 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	シュガーロール又はご飯 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 鶏肉のたまご寄せ 野菜の梅しそ和え 納豆 牛乳
昼食	ご飯 野菜とソーセージのスープ 鯉のクリームソース マッシュポテト キャロットサラダ	焼肉丼 ビーフンスープ コーンポテト わかめの中華和え	ご飯 すまし汁 鶏肉の甘みそだれ 五目ひじき煮 ブロッコリーのマヨ和え ヨーグルト	ご飯 すまし汁 鯉の照り焼き がんもとの肉団子の煮物 菜の花のからし和え	ご飯 すまし汁 照し鮭の野菜あん ひき肉と豆腐の煮物 オクラとチーズの和え物 みかんジュース	ご飯 すまし汁 鶏肉の塩こうじ焼き 里手のみそ煮 白菜のごま和え ジョアストロベリー	タンメン 又はご飯・スープ・肉野菜炒め もち米シウマイ かきの三杯酢 りんごジュース
夕食	卵チャーハン 春雨スープ 鶏肉のかた揚げ いかとわかめの中華和え ミニパフェ	ご飯 すまし汁 六子の蒲焼き 里手煮 大根サラダ 水ようかん	ご飯 卵のスープ 鯉のチリソース煮 麻婆なす 野菜のナムル ミックスフルーツ	ご飯 中華風スープ れんこんつくねバーグ ポテトツナマヨソテー 春雨サラダ カットパン	ご飯 スバグッティ豚肉のトマトソース 又はご飯 豚肉のトマトソース 肉団子の甘酢 コールスローサラダ プリン	ご飯 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	ご飯 里手のポタージュ 金目鯛のムニエル 豚肉とキャベツのソテー ポテトサラダ ぶどうゼリー
	17 日	18 日	19 日	20 日	21 日	22 日	23 日
朝食	ご飯 みそ汁 たらこの卵とし 野菜の和え物 韓国のお 牛乳	ロールパン又はご飯 鶏のトマトシチュー コーンサラダ バナナ 牛乳	ご飯 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 大根のスープ ソーセージのクチャップ炒め ブロッコリーのサラダ バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 がんもの煮つけ キャベツのおかか和え 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 かにと豆腐の中華煮 キャベツのごま和え 納豆 牛乳
昼食	ご飯 冬瓜のスープ 豚肉のにんにくソース チーズポテト アスパラのサラダ	ご飯 かき玉スープ 鯉のなめ茸ソース 肉野菜炒め ごぼうサラダ	ご飯 すまし汁 鶏肉のピカタきのこのソテー添え じゃが芋煮 白菜ののり和え	ご飯 すまし汁 高野豆腐と野菜の煮物 ポテトサラダ ヨーグルト	ご飯 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	ご飯 沢庵焼 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 【手作りおやつ】照り焼きチキンピザ	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	雑穀米 とろろ昆布汁 鯉のみそ焼き 野菜の素揚げ キャベツの昆布和え ダイスゼリーみかん	青梗菜と鶏肉 すまし汁 厚揚げの煮つけ かぶとツナの和えもの カットパン	明太クリームパスタ 又はハムピラフ かぶのスープ 鯉の黒こしょう焼き シーザーサラダ アロエみかん	ご飯 すまし汁 豚肉のレモンソース えびと南瓜のソテー かにかまときゅうりの和え物 なし	あんかけ焼きそば 又はあんかけ丼 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	ご飯 春雨スープ 豚肉のソテー中華あん ツナじゃが芋煮 青菜のナムル カットマンゴー	ご飯 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
	24 日	25 日	26 日	27 日	28 日	29 日	30 日
朝食	ご飯 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 豆とみかんのサラダ バナナ 牛乳	ホットケーキ又はご飯 ポトフ 鮭とみかんのサラダ 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	ボークカレー 野菜と魚のスープ 野菜サラダ りんごジュース	中華丼（いか・豚肉） 卵スープ 春雨のソテー わかめの酢の物 みかんジュース	ご飯 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 キャベツのしらす和え ヨーグルト	ご飯 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	ご飯 ワンタンスープ えびと豆腐のチリソース煮 豚ニラ炒め 野菜の中華和え	ご飯 けんちん汁 鯉のゆであられ焼き 青菜の卵とし マカロニサラダ ヨーグルト	かけうどん 又はご飯・うどん汁 かしわたまだれ れんこんのきんぴら アスパラとかにかまの和え物 【ケーキ】モンブラン
夕食	栗ご飯 すまし汁 鯉のネギ味噌焼き 里手のマッシュ ほうれん草のおひたし ぶどう	ご飯 すまし汁 チキン南蛮タルタルソース 青のりポテト ブロッコリーのサラダ 牛乳寒天	みそらめん 又はひき肉チャーハン スープ 牛肉と厚揚げのうま煮 マッシュポテト カットパン	ご飯 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（えびなし） 寒天フルーツ	スバグ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 カットマンゴー	ご飯 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 じゃがサラダ りんご	ご飯 じゃがコンソメスープ さばのマスタード焼き ハムと人参のソテー キャベツサラダ ダイスゼリーみかん
	31 日	◎お知らせ◎ ◎10月8日（土）手作りおやつは★「さつまいもと豆入り蒸しケーキ」、22日（土）「照焼きチキンピザ」を提供します。 ◎10月30日（日）★誕生日ケーキは「モンブラン」を提供します。 ◎10月の献食当番は『ひまわり』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。					10月の栄養価【1日当たりの平均】
朝食	ご飯 みそ汁 華麩の卵とし 野菜のマヨ和え しらす干し 牛乳	  					◎選択食で「めん」と「パン」を選んだ方 エネルギー 2,175kcal タンパク質 93.8g 脂質 66.3g
昼食	ビビンバ ビーフンスープ みそポテト かにかまサラダ 温泉卵						
夕食	ご飯 ジュリエンスープ ハンバーグパイ包み マッシュポテト 角切りサラダ 南瓜プリン【ハロウィン】						

10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 2,175kcal
タンパク質 93.8g
脂質 66.3g

◎選択食で「ごはん」を選んだ方

エネルギー2,187kcal
タンパク質90.2g 脂質 62.6g

東京都東村山福祉圏