

令和5年2月予定献立表

	月	火	水	木	金	土	日
朝 食			1 日 ご 飯 みそ汁 鮭の塩焼き 卵焼き マカロニサラダ 牛 乳	2 日 ごどもパン 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	3 日 ご 飯 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	4 日 黒糖ロール 又は ご飯 野菜スープ ミートボールのコンソメ煮 ツナサラダ バナナ 牛 乳	5 日 ご 飯 小松菜のスープ かにと豆腐の中華煮 野菜のごま和え 納 豆 牛 乳
			昼 食	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 鶏の塩焼き 高野豆腐と野菜の煮物 ツナとオクラの和え物 ヨーグルト	ご飯 コンソメスープ 鰹のムニエル ラタトゥイユ チキンサラダ みかんジュース	ご飯 すまし汁 焼き豆腐のひき肉あん いかの和え物 【手作りおやつ】 ミニラーメン
夕 食				青椒肉絲麺 又は 青椒肉絲丼 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 ほうれん草のスープ チーズハンバーグ マッシュポテト キャロットサラダ 寒天フルーツ	【節 分】 鬼チキンライス いわし団子スープ いかのさらさ揚げ ほうれん草のごま和え 抹茶パエリア	ご飯 青梗菜のスープ ポークソテーオニオンソース 青のりポテト いかのサラダ アロエみかん
			朝 食	6 日 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 ジョアマスカット	7 日 ミルク丸パン 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	8 日 ご 飯 みそ汁 鮭の塩焼き 白菜ののり煮 マンゴーゼリー 牛 乳	9 日 ロールパン 又は ご飯 マカロニのトマトシチュー ゆで豚 チーズサラダ バナナ 牛 乳
昼 食	カレーピラフ ほうれん草のスープ 南瓜のパン粉焼き 野菜サラダ りんごジュース	天澤飯 ねぎスープ 春雨のソテー わかめの酢の物 ヨーグルト		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 すずきのケチャップソース 菜の花の卵とじ 南瓜サラダ	ご飯 ウインタースープ 鰹のたらこ焼き 豚二郎炒め 白米の中華和え ジョアフルベリー	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
	夕 食	きつねご飯 かきたま汁 鰹の野菜あん 里芋のマッシュ 小松菜のおひたし みかん	ご 飯 すまし汁 ヒレコック ほうれん草のソテー ツナポテトサラダ ダイゼリーみかん	豚骨ラーメン 又は 牛肉チーパン・中華スープ 中華風鍋焼き わかめサラダ カットパン	ご 飯 かぶのスープ ポテトコロッケ あさりと小松菜のソテー かにかまサラダ 寒天フルーツ	か げ ゃ ん 風 きのこパ 又は バターライスのごあん オクラのスープ 豆腐の野菜あん 野菜サラダ カットマンゴー	ご 飯 とろろ昆布汁 油淋鶏 厚揚げのみぞれ煮 じゃこサラダ いよかん
朝 食		13 日 ご 飯 みそ汁 車麩の卵とじ キャベツのマヨ和え しらす干し 牛 乳	14 日 ごどもパン 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	15 日 ご 飯 みそ汁 鮭の塩焼き 大根の煮物 いちごゼリー 牛 乳	16 日 ロールパン 又は ご飯 じゃが芋のクリーム煮 卵とほうれん草のソテー ブロッコリーのサラダ バナナ 牛 乳	17 日 ご 飯 みそ汁 えのき豚 菜の花のからし和え 温泉卵 牛 乳	18 日 ダブルソフト 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
	昼 食	豚そぼろ丼 ビーフンスープ お好み焼き風 れんこんのたらこ和え ペクシーみかん	ご飯 中華風スープ 家常豆腐 さつま芋のごまだれ 大根の中華和え	ご飯 やきとろ丼 すまし汁 蒸しポテト 小松菜の和え物 みかんジュース	ご飯 すまし汁 タンダーフィッシュ 厚揚げの炒め煮 キャベツの和え物 ヨーグルト	ご飯 コンソメスープ 鮭のポテトチーズ焼き 鶏ささぎ卵 コーンサラダ ジョアストロベリー	ご飯 すまし汁 鶏のマヨ焼き 里芋と大根の炒め物 卵と菜の花の和え物 【手作りおやつ】 カスタードパン
夕 食		きのごこわ すまし汁 メバリの煮つけ さつま芋のバター煮 かにかまサラダ りんご	【ハルティンナー】 又は 豚肉カレー ハートコロッケ くわとフ のりのソテー コーンサラダ チョコババロア	えびトマトクリームパスタ 又は えびピラフ カリフラワーのスープ ソーセージのケチャップ炒め ツナサラダ りんご	ご飯 青梗菜のスープ 花ショウマイ 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	あなかげろーめん（えび） 又は 中華丼（えび）・スープ 甘辛ポテト ピリ辛きゅうり カットパン	ご 飯 コーンスープ 鰹の豆板醤ソース ちくわと大根の煮物 小松菜のごま和え ダイゼリーみかん
	朝 食	20 日 ご 飯 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 牛 乳	21 日 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	22 日 ご 飯 みそ汁 鮭の塩焼き かぶの煮物 いちごゼリー 牛 乳	23 日 はちみつパン 又は ご飯 鰹のトマトシチュー オムレツ キャベツのごまドレ バナナ 牛 乳	24 日 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	25 日 ご 飯 卵スープ 豆腐ハンバーグ ツナとキャベツのソテー 納 豆 牛 乳
昼 食		鶏そぼろご飯 ウインタースープ 青のりポテト 小松菜と大根のナムル プリン	ご飯 豚汁 鰹の煮つけ 春雨のごま和え 寒天フルーツ	ご飯 もずく汁 すきやき煮 手餅みそバター 青菜のたくあん和え	ご飯 卵チャーハン わかめスープ 鶏肉と厚揚げのオイスター炒め ほうれん草のナムル	ご飯 ジュリエンスープ かじきのケチャップ焼き じゃが芋のクリーム煮 グリーンサラダ ヨーグルト	カレーうどん 又は 親子丼・すまし汁 南瓜煮 ほうれん草サラダ
	夕 食	ひじきご飯 すまし汁 鯉のみそだれ 高野豆腐のきめ煮 わかめのサラダ りんご	ご 飯 に玉スープ 香香きのあんかけ オムレツ 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 けんちん野菜添え 野菜スープ きのこのケッシュ コールスローサラダ いよかん	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 角切りサラダ カットパン	海鮮やきそば（えび） 又は ご飯・海鮮炒り卵（えび） 小松菜のスープ さつま芋のマッシュ ささみとアスパラの和え物 アロエみかん	【おやつ】 イベントあり ご 飯 オクラのスープ 鶏肉のパン粉焼き 人参とコーンのソテー マカロニサラダ ミックスフルーツ
朝 食		27 日 ご 飯 みそ汁 豚肉と玉ねぎの炒め物 ほうれん草と白菜の昆布和え しらす干し ジョアマスカット	28 日 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	Q：形骸食って何ですか A：形骸食とは、一般的な食事よりも柔らかく仕上げた食事の総称です。（軟食食と呼ぶこともあります） 東村山福祉園では食べる機能が未発達な方がいます。ご本人に合った食事を提供するため、離乳食の発達目安を参考にして食事を作っています。 詳しくは栄養士までお問い合わせください。			
	昼 食	ご 飯 野菜とソーセージのスープ 鰹のグリーンソース マッシュポテト アスパラのサラダ	焼き肉丼 ビーフンスープ コーンポテト わかめの中華和え ジョアプレーン	【園の食事】			
夕 食		シシジュージ あおさ汁 中華風豚 南瓜サラダ カットマンゴー	ご 飯 すまし汁 白身魚のフライ 里芋のそぼろ煮 大根サラダ 清美オレンジ				

一年に一度、好きな人に想いを伝える日「バレンタインデー」
2月14日（火）の夕食は
「ハートのコロッケ」と
「チョコババロア」を用意しました。



✿ お知らせ ✿

◎2月4日(土) 手作りおやつは★「ミニラーメン」、18日(土)「カスタードプリン」を提供します。
◎2月26日(日) ★誕生日ケーキはチョコレートケーキを提供します。
◎2月の献食当番は『うみ』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。



2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	2,162kcal
タンパク質	92.3g
脂質	66.1g

◎選択食で「ごはん」を選んだ方

エネルギー2185kcal
タンパク質89.8g 脂質 62.5g