

令和5年7月予定献立表

月		火	水	木	金	土	日										
朝食	★熱中症に注意★ 熱中症の注意喚起に使用される暑さ指数とは、湿度、輻射熱、気温を合わせて数値化したものです。数字が大きくなるほど熱中症のリスクが高くなります。生活の場では、適切な水分量を確認し、水分不足に注意しましょう。こまめに1時間に一度水分補給を心がけましょう。	1日に必要な水分の量（目安） <table><tr><th>体重1kg当たり</th><th>目安（例）</th></tr><tr><td>幼児（1～6歳）</td><td>70～90ml 20kg→1.8ℓ</td></tr><tr><td>学童（7～12歳）</td><td>60ml 40kg→2.4ℓ</td></tr><tr><td>成人（中学生以降）</td><td>30～50ml 50kg→2ℓ</td></tr></table>				体重1kg当たり	目安（例）	幼児（1～6歳）	70～90ml 20kg→1.8ℓ	学童（7～12歳）	60ml 40kg→2.4ℓ	成人（中学生以降）	30～50ml 50kg→2ℓ	熱中症 注意！		①ダブルソフト ②ご飯 ポトフ ツナ入り卵焼き 豆とチキンのサラダ バナナ・牛乳	①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
		体重1kg当たり	目安（例）														
幼児（1～6歳）	70～90ml 20kg→1.8ℓ																
学童（7～12歳）	60ml 40kg→2.4ℓ																
成人（中学生以降）	30～50ml 50kg→2ℓ																
昼食	暑さ指数（WBGT） 1 : 7 : 2 気温 湿度 輻射熱	熱中症 注意！				①ご飯 すまし汁 いか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】カルピスゼリー	①肉うどん ②ご飯・豚肉の生姜焼き・すまし汁 れんこんの金平 かにかまアスパラの和え物 ヨーグルト										
		3日		4日		5日											
夕食	③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	④子どもパン ⑤ご飯 ジュリエンスープ 豆腐ハンバーグ キャロットサラダ バナナ・牛乳		⑥ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 大根の煮物 いちごゼリー 牛乳		⑦ロールパン ⑧ご飯 卵とほうれん草のスープ じゃがいものクリーム煮 フロッキーのサラダ バナナ・牛乳											
		⑨ご飯 みそ汁 鶏肉と豆腐の卵とじ ほうれん草の和え物 納豆 牛乳		⑩ダブルソフト ⑪ご飯 ポトフのスープ ハムとキャベツの炒め物 チーズサラダ バナナ・牛乳		⑫ご飯 みそ汁 鶏肉と豆腐の卵とじ ほうれん草の和え物 納豆 牛乳											
朝食	⑬鶏そぼろ丼 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	⑭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		⑮やきとり丼 すまし汁 煮しめ 小松菜の和え物 みかんジュース		⑯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											
		⑰ご飯 コンソメスープ 白身魚のポテトチーズ焼き 青菜炒り卵 コーンサラダ ジャストロベリー		⑱ご飯 すまし汁 鶏肉の青のりソース 里芋のしょうゆ炒め 卵と菜の花の和え物 プリン		⑲ご飯 すまし汁 鶏肉のソーテー野菜添え さつま芋と野菜の煮物 キャベツの昆布和え 寒天フルーツ											
夕食	⑳きのこおこわ すまし汁 メバルの煮つけ さつま芋のバター煮 かにかまサラダ メロン	㉑ひき肉カレー コロッケ ちくわと明太子のチリ風味 コーンサラダ りんごゼリー		㉒エビトマトクリームパスタ ㉓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 ミックスフルーツ		㉔ご飯 青梗菜のスープ 花しゅうまい もやしの中炒め ツナとわかめの和え物 小玉しいたけ											
		㉕七ツメン ㉖七ツメン・すまし汁 鶏肉から揚げ ポテトサラダ 七ツメン		㉗ご飯 コンソメスープ 鶏の豆板醤ソース 挽肉と大根の煮物 小松菜のごまあえ ダイズゼリーみかん		㉘ご飯 すまし汁 豚肉のソーテー野菜添え さつま芋と野菜の煮物 キャベツの昆布和え 寒天フルーツ											
朝食	㉙①ご飯 みそ汁 ソーセージとキャベツの卵焼き しらす干し 牛乳	㉚②ご飯 ほうれん草のスープ ひき肉入り卵焼き じゃが芋とチキンのサラダ バナナ・牛乳		㉛③ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き かぶの煮物 いちごゼリー 牛乳		㉜④ロールパン ㉝⑤ご飯 卵と玉ねぎのスープ たらこのトマト煮 キャベツのごまだれ バナナ・牛乳											
		㉞⑥ご飯 みそ汁 挽肉と豆腐の煮物 ツナとオクラの和え物 温泉卵 牛乳		㉟⑦ダブルソフト ㊱⑧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		㊲⑨ご飯 卵スープ 豆腐ハンバーグ ツナとキャベツのソーテー 納豆 牛乳											
昼食	㊳鶏そぼろ丼 ワンタンスープ 青のりポテト 小松菜と大根のナムル プリン	㊴⑩ご飯 とん汁 ぶりの煮つけ 菜の花のごまあえ 寒天フルーツ		㊵⑪ご飯 すまし汁 すき焼き煮 すまし汁 芋餅みそバター 青菜のたくあん和え		㊶⑫ご飯 卵チャーハン わかめスープ 鶏肉と厚揚げの炒め物 ほうれん草のナムル											
		㊷⑬ご飯 ジュリエンスープ かじしめのケチャップ焼き 鶏とマカロニのソーテー グリーンサラダ ヨーグルト		㊸⑭ご飯 南瓜のクリームスープ 鶏肉のハーニーマスタードソース ソーセージと野菜のソーテー いかりサラダ 【手作りおやつ】チーズパウンド		㊹⑯ご飯 すまし汁 鶏肉のソーテー野菜添え さつま芋と野菜の煮物 キャベツの昆布和え 寒天フルーツ											
夕食	㊺ひじきご飯 すまし汁 鯉の味噌だれ 高野豆腐の煮め わかめのサラダ すいか	㊻⑩ご飯 にら玉スープ 香辛きのあんかけ 麻婆豆腐 ツナと白菜の中華和え カットマンゴー		㊼⑪彩野菜のトマトパスタ ㊽⑫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 カットマンゴー		㊾⑬ご飯 コンソメスープ はんぺんチーズフライ じゃがいものクリーム煮 角切りサラダ カットパン											
		㊿⑭ご飯 コンソメスープ はんぺんチーズフライ じゃがいものクリーム煮 角切りサラダ カットパン		㊽⑮新鮮野菜そば（えび） ㊾⑯ご飯・海鮮炒め（えび） 小松菜のスープ さつま芋のマッシュ さきと大根の和え物 アロエみかん		㊿⑰ご飯 中華風スープ 酢豚 中華風茶わん蒸し 大根と青梗菜の中華和え ダイズゼリーりんご											
朝食	㊿①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 ショアムスカット	㊽②ご飯 きのこのスープ 挽肉入り卵焼き キャベツサラダ バナナ・牛乳		㊾③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		㊿④ご飯 みそ汁 野菜スープ 洋風卵とじ かにかまサラダ バナナ・牛乳											
		㊽⑤ご飯 かき玉スープ 鮭の照り焼き がんもど肉団子の煮物 菜の花のからし和え		㊾⑥ご飯 かき玉スープ 鮭の照り焼き がんもど肉団子の煮物 菜の花のからし和え		㊿⑦ダブルソフト ㊿⑧ご飯 ナスのスープ チーズ入り玉子焼き ミニサラダ バナナ・牛乳											
昼食	㊽①ご飯 あおさ汁 シルバの蒲焼き ゴーヤチャンプルー 春雨サラダ みかんジュース	㊾②ご飯 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 ショアブレイン		㊿③ご飯 すまし汁 鶏肉の甘みそだれ 五目豆 フロッキーの和え物 みかんジュース		㊽④ご飯 かき玉スープ 鮭の照り焼き がんもど肉団子の煮物 菜の花のからし和え											
		㊿⑤ご飯 すまし汁 あじフライ 挽肉と豆腐の煮物 オクラのひじき和え ミックスフルーツ		㊾⑥ダブルソフト ㊿⑦ご飯 ナスのスープ チーズ入り玉子焼き ミニサラダ バナナ・牛乳		㊿⑧ご飯 すまし汁 鶏肉の塩こうじ焼き 里芋の味噌煮 小松菜のごま和え											
夕食	㊾①枝豆ご飯 野菜とソーセージのスープ 鶏肉のさっぱり煮 なすとピーマンの味噌炒め チョップドサラダ メロン	㊿②ご飯 すまし汁 白身魚のフライ 里芋のそぼろ煮 ハムと大根のサラダ オレンジ		㊽③マーマーローメン ㊾④マーマーローメン・中華スープ ㊿⑤鶏肉のチリソース 野菜のナムル プリン		㊾⑥中華風スープ 鶏肉の揚げカレー風味 ポテトツナマヨソース 春雨サラダ カットパン											
		㊽⑦中華風スープ 鶏肉の揚げカレー風味 ポテトツナマヨソース 春雨サラダ カットパン		㊿⑧ご飯 すまし汁 あじフライ 挽肉と豆腐の煮物 オクラのひじき和え ミックスフルーツ		㊽⑨ダブルソフト ㊿⑩ご飯 ナスのスープ チーズ入り玉子焼き ミニサラダ バナナ・牛乳											
朝食	㊿①ご飯 みそ汁 たらこの卵とじ 野菜の和えもの 韓国のみ 牛乳	㊽②ご飯 きのこのスープ 挽肉入り卵焼き キャベツサラダ バナナ・牛乳		㊾③ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 卵焼き パスタサラダ 牛乳		㊿④ご飯 みそ汁 大根のスープ ソーセージのケチャップ炒め フロッキーのサラダ バナナ・牛乳											
		㊽⑤ご飯 みそ汁 大根のスープ ソーセージのケチャップ炒め フロッキーのサラダ バナナ・牛乳		㊿⑥ダブルソフト ㊿⑦ご飯 肉団子スープ ベーコンとキャベツのソーテー ツナサラダ バナナ・牛乳		㊿⑧ご飯 みそ汁 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	㊽①ご飯 冬瓜のスープ 豚肉にんにくソース チーズポテト トマトドレッシングサラダ みかんジュース	㊾②ご飯 かき玉スープ 鮮のなめ煮ソース 肉野菜炒め ごぼうサラダ		㊿③ご飯 すまし汁 鶏肉のピカタ きのこソーテー じゃがいも煮 白菜ののり和え		㊽④ご飯 すまし汁 高野豆腐と野菜の煮物 ジャーマンポテトサラダ ヨーグルト											
		㊿⑤ご飯 すまし汁 高野豆腐と野菜の煮物 ジャーマンポテトサラダ ヨーグルト		㊾⑥ご飯 すまし汁 鶏肉の塩こうじ焼き 里芋の味噌煮 小松菜のごま和え		㊽⑦ダブルソフト ㊿⑧ご飯 肉団子スープ ベーコンとキャベツのソーテー ツナサラダ バナナ・牛乳											
夕食	㊾①青梗菜ごはん とろろ昆布汁 鮭のみそ焼き 揚げ野菜 キャベツの昆布和え ダイズゼリーみかん	㊿②青梗菜肉絲丼 すまし汁 厚揚げの煮つけ きゅうりのツナ和え カットパン		㊽③④だるこスパゲティ ㊾⑤ソーゼーピラフ かぶのスープ 鶏の黒コショウ焼き シーザーサラダ アロエみかん		㊾⑥ご飯 もずく汁 鶏肉のレモンソース 青菜入り卵 オクラとカニカマの和え物 オレンジ											
		㊾⑦ご飯 もずく汁 鶏肉のレモンソース 青菜入り卵 オクラとカニカマの和え物 オレンジ		㊽⑧⑨あんかけ焼きそば ㊿⑩中華丼 野菜スープ スイートポテト風 ほうれん草のごまあえ 寒天フルーツ		㊽⑩ダブルソフト ㊿⑪ご飯 肉団子スープ ベーコンとキャベツのソーテー ツナサラダ バナナ・牛乳											
朝食	㊿①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 ショアムスカット	㊽②青梗菜肉絲丼 すまし汁 厚揚げの煮つけ きゅうりのツナ和え カットパン		㊾③④だるこスパゲティ ㊾⑤ソーゼーピラフ かぶのスープ 鶏の黒コショウ焼き シーザーサラダ アロエみかん		㊾⑥ご飯 もずく汁 鶏肉のレモンソース 青菜入り卵 オクラとカニカマの和え物 オレンジ											
		㊾⑦ご飯 もずく汁 鶏肉のレモンソース 青菜入り卵 オクラとカニカマの和え物 オレンジ		㊽⑧⑨あんかけ焼きそば ㊿⑩中華丼 野菜スープ スイートポテト風 ほうれん草のごまあえ 寒天フルーツ		㊽⑩ダブルソフト ㊿⑪ご飯 肉団子スープ ベーコンとキャベツのソーテー ツナサラダ バナナ・牛乳											
昼食	㊽①ご飯 ソーセージと野菜のスープ ミモザサラダ プリン	㊾②青梗菜肉絲丼 すまし汁 厚揚げの煮つけ きゅうりのツナ和え カットパン		㊾③④だるこスパゲティ ㊾⑤ソーゼーピラフ かぶのスープ 鶏の黒コショウ焼き シーザーサラダ アロエみかん		㊾⑥ご飯 もずく汁 鶏肉のレモンソース 青菜入り卵 オクラとカニカマの和え物 オレンジ											
		㊾⑦ご飯 もずく汁 鶏肉のレモンソース 青菜入り卵 オクラとカニカマの和え物 オレンジ		㊽⑧⑨あんかけ焼きそば ㊿⑩中華丼 野菜スープ スイートポテト風 ほうれん草のごまあえ 寒天フルーツ		㊽⑩ダブルソフト ㊿⑪ご飯 肉団子スープ ベーコンとキャベツのソーテー ツナサラダ バナナ・牛乳											
夕食	㊾①青梗菜ごはん とろろ昆布汁 鮭のみそ焼き 揚げ野菜 キャベツの昆布和え ダイズゼリーみかん	㊿②青梗菜肉絲丼 すまし汁 厚揚げの煮つけ きゅうりのツナ和え カットパン		㊾③④だるこスパゲティ ㊾⑤ソーゼーピラフ かぶのスープ 鶏の黒コショウ焼き シーザーサラダ アロエみかん		㊾⑥ご飯 もずく汁 鶏肉のレモンソース 青菜入り卵 オクラとカニカマの和え物 オレンジ											
		㊾⑦ご飯 もずく汁 鶏肉のレモンソース 青菜入り卵 オクラとカニカマの和え物 オレンジ		㊽⑧⑨あんかけ焼きそば ㊿⑩中華丼 野菜スープ スイートポテト風 ほうれん草のごまあえ 寒天フルーツ		㊽⑩ダブルソフト ㊿⑪ご飯 肉団子スープ ベーコンとキャベツのソーテー ツナサラダ バナナ・牛乳											

7月の栄養価【1日当たりの平均】

①選択食で「めん」と「パン」を選んだ方

エネルギー2,168kcal

タンパク質93.4g

脂質66.3g

②選択食で「ごはん」を選んだ方

エネルギー2,205kcal

タンパク質90.6g

脂質63.1g

※お知らせ※

◎7月1日（土）手作りおやつは★「カルピスゼリー」、15日（土）「チーズパウンド」を提供します。

◎7月30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月の検査当番は「わかささ」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。

きんぴらご飯
かきたま汁
かじきのネギ味噌焼き
なすの揚げ煮
とうもろこし
すいか

きんぴらご飯
かきたま汁
かじきのネギ味噌焼き
なすの揚げ煮
とうもろこし
すいか

きんぴらご飯
かきたま汁
かじきのネギ味噌焼き
なすの揚げ煮
とうもろこし
すいか

きんぴらご飯
かきたま汁
かじきのネギ味噌焼き
なすの揚げ煮
とうもろこし
すいか

東京都東村山福祉センター

7月の栄養価【1日当たりの平均】

①選択食で「めん」と「パン」を選んだ方	
エネルギー	2,168kcal
タンパク質	93.4g
脂質	66.3g

②選択食で「ごはん」を選んだ方

エネルギー	2,205kcal
タンパク質	90.6g
脂質	63.1g

東京都東村山福祉園