

令和5年8月予定献立表

	月	火	水	木	金	土	日
		1 日	2 日	3 日	4 日	5 日	6 日
朝食		◎ミルク＆パン ◎ご飯 玉ねぎスープ ソーセージとキャベツのソテー チキンサラダ バナナ・牛乳	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 白菜のとりみ煮 マンゴーゼリー 牛乳	ご飯 かぶのスープ 卵とほうれん草のソテー チーズサラダ バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え 温泉卵 牛乳	◎ダブルソフト ◎ご飯 ポトフ 豆腐ハンバーグ 豆とコーンのサラダ 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		中華丼（豚ひき） 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 じゃがいものきんぴら キャベツの味噌和え りんごジュース	ご飯 すまし汁 鮭の照り焼き 野菜のみそ炒め かぼちゃサラダ	ご飯 ワンタンスープ 鮭のチリソース煮 豚ニラ炒め 野菜の中華和え	ご飯 けんちん汁 さんまの生妻焼き 青菜の卵とじ マカロニサラダ 【手作りおやつ】桃ゼリー	◎冷やしうどん ◎ご飯・すまし汁 かしわ天あまだれ れんこんの金平 アスパラとかにかまの和え物 ヨーグルト
夕食		ご飯 すまし汁 豚肉の香味ソース 五目ひじき煮 ポテトサラダ すいか	◎冷やし中華ごまだれ ◎ハムチャーハン・中華スープ 厚揚げのうま煮 かにかまの菜の花の和え物 カットパン	【お楽しみ給食】洋食 コーンピラフ・ミニパフェ コンソメスープ 煮込みハンバーグ 鶏肉のから揚げ・ナポリタン フライドポテト	◎スパゲッティミートソース ◎ご飯・豚肉のチヂニソース 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 豚ビシのピリ辛焼き さつま芋のバター煮 豚しゃぶサラダ オレンジ	ご飯 じゃがコンスープ 鮭のマスタード焼き 人参とキャベツのソテー 豚しゃぶサラダ ダイゼリーりんご
朝食	7 日	8 日	9 日	10 日	11 日	12 日	13 日
朝食	◎ミルク＆パン ◎ご飯 あさりのみそ汁 高野豆腐の卵とじ 野菜のマヨ和え しらす干し 牛乳	◎ミルク＆パン ◎ご飯 ジュレムヌスープ きのこのキッシュ ハムサラダ バナナ・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 ポテトのスープ 豚肉と野菜のソテー ブロッコリーのサラダ とろろん 牛乳	ご飯 みそ汁 えのき豚 菜の花のからし和え 温泉卵 牛乳	◎ダブルソフト ◎ご飯 ポテトのスープ 豚肉とキャベツの炒め物 卵とブロッコリーのマヨ和え バナナ・牛乳	ご飯 みそ汁 豚肉と豆腐の卵とじ ハムと青菜の和え物 納豆 牛乳
昼食	ピビンパ ビーフンスープ みそポテト かにかまサラダ 温泉卵	◎冷やし中華ごまだれ ◎ハムチャーハン・中華スープ 厚揚げのうま煮 かにかまの菜の花のソテー 大根の中華和え	◎冷やし中華ごまだれ ◎ハムチャーハン・中華スープ 厚揚げのうま煮 かにかまの菜の花のソテー 大根の中華和え	◎冷やし中華ごまだれ ◎ハムチャーハン・中華スープ 厚揚げのうま煮 かにかまの菜の花のソテー 大根の中華和え	◎冷やし中華ごまだれ ◎ハムチャーハン・中華スープ 厚揚げのうま煮 かにかまの菜の花のソテー 大根の中華和え	◎冷やし中華ごまだれ ◎ハムチャーハン・中華スープ 厚揚げのうま煮 かにかまの菜の花のソテー 大根の中華和え	◎冷やし中華ごまだれ ◎ハムチャーハン・中華スープ 厚揚げのうま煮 かにかまの菜の花のソテー 大根の中華和え
夕食	しめじご飯 すまし汁 鮭の味噌だれ 大根のおかか煮 青菜のごま和え すいか	◎冷やし中華ごまだれ ◎ハムチャーハン・中華スープ 厚揚げのうま煮 かにかまの菜の花のソテー 大根の中華和え	◎冷やし中華ごまだれ ◎ハムチャーハン・中華スープ 厚揚げのうま煮 かにかまの菜の花のソテー 大根の中華和え	◎冷やし中華ごまだれ ◎ハムチャーハン・中華スープ 厚揚げのうま煮 かにかまの菜の花のソテー 大根の中華和え	◎冷やし中華ごまだれ ◎ハムチャーハン・中華スープ 厚揚げのうま煮 かにかまの菜の花のソテー 大根の中華和え	◎冷やし中華ごまだれ ◎ハムチャーハン・中華スープ 厚揚げのうま煮 かにかまの菜の花のソテー 大根の中華和え	◎冷やし中華ごまだれ ◎ハムチャーハン・中華スープ 厚揚げのうま煮 かにかまの菜の花のソテー 大根の中華和え
朝食	14 日	15 日	16 日	17 日	18 日	19 日	20 日
朝食	◎ミルク＆パン ◎ご飯 あさりのみそ汁 高野豆腐の卵とじ 野菜のマヨ和え しらす干し 牛乳	◎ミルク＆パン ◎ご飯 ジュレムヌスープ きのこのキッシュ ハムサラダ バナナ・牛乳	◎冷やし中華ごまだれ ◎ハムチャーハン・中華スープ 厚揚げのうま煮 かにかまの菜の花のソテー 大根の中華和え	◎冷やし中華ごまだれ ◎ハムチャーハン・中華スープ 厚揚げのうま煮 かにかまの菜の花のソテー 大根の中華和え	◎冷やし中華ごまだれ ◎ハムチャーハン・中華スープ 厚揚げのうま煮 かにかまの菜の花のソテー 大根の中華和え	◎冷やし中華ごまだれ ◎ハムチャーハン・中華スープ 厚揚げのうま煮 かにかまの菜の花のソテー 大根の中華和え	◎冷やし中華ごまだれ ◎ハムチャーハン・中華スープ 厚揚げのうま煮 かにかまの菜の花のソテー 大根の中華和え
昼食	ピビンパ ビーフンスープ みそポテト かにかまサラダ 温泉卵	◎冷やし中華ごまだれ ◎ハムチャーハン・中華スープ 厚揚げのうま煮 かにかまの菜の花のソテー 大根の中華和え	◎冷やし中華ごまだれ ◎ハムチャーハン・中華スープ 厚揚げのうま煮 かにかまの菜の花のソテー 大根の中華和え	◎冷やし中華ごまだれ ◎ハムチャーハン・中華スープ 厚揚げのうま煮 かにかまの菜の花のソテー 大根の中華和え	◎冷やし中華ごまだれ ◎ハムチャーハン・中華スープ 厚揚げのうま煮 かにかまの菜の花のソテー 大根の中華和え	◎冷やし中華ごまだれ ◎ハムチャーハン・中華スープ 厚揚げのうま煮 かにかまの菜の花のソテー 大根の中華和え	◎冷やし中華ごまだれ ◎ハムチャーハン・中華スープ 厚揚げのうま煮 かにかまの菜の花のソテー 大根の中華和え
夕食	しめじご飯 すまし汁 鮭の味噌だれ 大根のおかか煮 青菜のごま和え すいか	◎冷やし中華ごまだれ ◎ハムチャーハン・中華スープ 厚揚げのうま煮 かにかまの菜の花のソテー 大根の中華和え	◎冷やし中華ごまだれ ◎ハムチャーハン・中華スープ 厚揚げのうま煮 かにかまの菜の花のソテー 大根の中華和え	◎冷やし中華ごまだれ ◎ハムチャーハン・中華スープ 厚揚げのうま煮 かにかまの菜の花のソテー 大根の中華和え	◎冷やし中華ごまだれ ◎ハムチャーハン・中華スープ 厚揚げのうま煮 かにかまの菜の花のソテー 大根の中華和え	◎冷やし中華ごまだれ ◎ハムチャーハン・中華スープ 厚揚げのうま煮 かにかまの菜の花のソテー 大根の中華和え	◎冷やし中華ごまだれ ◎ハムチャーハン・中華スープ 厚揚げのうま煮 かにかまの菜の花のソテー 大根の中華和え
朝食	21 日	22 日	23 日	24 日	25 日	26 日	27 日
朝食	◎ミルク＆パン ◎ご飯 あさりのみそ汁 高野豆腐の卵とじ 野菜のマヨ和え しらす干し 牛乳	◎ミルク＆パン ◎ご飯 ジュレムヌスープ きのこのキッシュ ハムサラダ バナナ・牛乳	◎冷やし中華ごまだれ ◎ハムチャーハン・中華スープ 厚揚げのうま煮 かにかまの菜の花のソテー 大根の中華和え	◎冷やし中華ごまだれ ◎ハムチャーハン・中華スープ 厚揚げのうま煮 かにかまの菜の花のソテー 大根の中華和え	◎冷やし中華ごまだれ ◎ハムチャーハン・中華スープ 厚揚げのうま煮 かにかまの菜の花のソテー 大根の中華和え	◎冷やし中華ごまだれ ◎ハムチャーハン・中華スープ 厚揚げのうま煮 かにかまの菜の花のソテー 大根の中華和え	◎冷やし中華ごまだれ ◎ハムチャーハン・中華スープ 厚揚げのうま煮 かにかまの菜の花のソテー 大根の中華和え
昼食	ピビンパ ビーフンスープ みそポテト かにかまサラダ 温泉卵	◎冷やし中華ごまだれ ◎ハムチャーハン・中華スープ 厚揚げのうま煮 かにかまの菜の花のソテー 大根の中華和え	◎冷やし中華ごまだれ ◎ハムチャーハン・中華スープ 厚揚げのうま煮 かにかまの菜の花のソテー 大根の中華和え	◎冷やし中華ごまだれ ◎ハムチャーハン・中華スープ 厚揚げのうま煮 かにかまの菜の花のソテー 大根の中華和え	◎冷やし中華ごまだれ ◎ハムチャーハン・中華スープ 厚揚げのうま煮 かにかまの菜の花のソテー 大根の中華和え	◎冷やし中華ごまだれ ◎ハムチャーハン・中華スープ 厚揚げのうま煮 かにかまの菜の花のソテー 大根の中華和え	◎冷やし中華ごまだれ ◎ハムチャーハン・中華スープ 厚揚げのうま煮 かにかまの菜の花のソテー 大根の中華和え
夕食	しめじご飯 すまし汁 鮭の味噌だれ 大根のおかか煮 青菜のごま和え すいか	◎冷やし中華ごまだれ ◎ハムチャーハン・中華スープ 厚揚げのうま煮 かにかまの菜の花のソテー 大根の中華和え	◎冷やし中華ごまだれ ◎ハムチャーハン・中華スープ 厚揚げのうま煮 かにかまの菜の花のソテー 大根の中華和え	◎冷やし中華ごまだれ ◎ハムチャーハン・中華スープ 厚揚げのうま煮 かにかまの菜の花のソテー 大根の中華和え	◎冷やし中華ごまだれ ◎ハムチャーハン・中華スープ 厚揚げのうま煮 かにかまの菜の花のソテー 大根の中華和え	◎冷やし中華ごまだれ ◎ハムチャーハン・中華スープ 厚揚げのうま煮 かにかまの菜の花のソテー 大根の中華和え	◎冷やし中華ごまだれ ◎ハムチャーハン・中華スープ 厚揚げのうま煮 かにかまの菜の花のソテー 大根の中華和え
朝食	28 日	29 日	30 日	31 日	園内の畑でも夏野菜が収穫されています。 トマト・とくにビタミンAとビタミンCが豊富です。抗酸化作用と免疫力をアップさせる効果があります。夏場の紫外線が強い時期には、トマトを食べることで体の内側からサビの防止に役立ちます。 まきゅうり：95%が水分と言われ、夏に多い熱中症の対策法として水分摂取の代用となります。またカリウムを多く、むくみなどに効果があります。 なす：汗をかきやすくて失われがちなカリウムが豊富に含まれています。夏バテ予防に効果的な野菜です。カリウムはナトリウムと一緒に取り、血圧の調整や体内の水分・ミネラルバランスの調整を行ってくれる大切な成分です。 じゃがいも：主にでんぷん（炭水化物）が栄養成分ですが、熱に強いビタミンCを含んでいるのが特徴的です。食物繊維やカリウムを多く、血糖値を緩やかに上昇させ、血圧を下げる働きがあります。 		
朝食	◎ミルク＆パン ◎ご飯 あさりのみそ汁 高野豆腐の卵とじ 野菜のマヨ和え しらす干し 牛乳	◎ミルク＆パン ◎ご飯 ジュレムヌスープ きのこのキッシュ ハムサラダ バナナ・牛乳	◎冷やし中華ごまだれ ◎ハムチャーハン・中華スープ 厚揚げのうま煮 かにかまの菜の花のソテー 大根の中華和え	◎冷やし中華ごまだれ ◎ハムチャーハン・中華スープ 厚揚げのうま煮 かにかまの菜の花のソテー 大根の中華和え			
昼食	ピビンパ ビーフンスープ みそポテト かにかまサラダ 温泉卵	◎冷やし中華ごまだれ ◎ハムチャーハン・中華スープ 厚揚げのうま煮 かにかまの菜の花のソテー 大根の中華和え	◎冷やし中華ごまだれ ◎ハムチャーハン・中華スープ 厚揚げのうま煮 かにかまの菜の花のソテー 大根の中華和え	◎冷やし中華ごまだれ ◎ハムチャーハン・中華スープ 厚揚げのうま煮 かにかまの菜の花のソテー 大根の中華和え			
夕食	しめじご飯 すまし汁 鮭の味噌だれ 大根のおかか煮 青菜のごま和え すいか	◎冷やし中華ごまだれ ◎ハムチャーハン・中華スープ 厚揚げのうま煮 かにかまの菜の花のソテー 大根の中華和え	◎冷やし中華ごまだれ ◎ハムチャーハン・中華スープ 厚揚げのうま煮 かにかまの菜の花のソテー 大根の中華和え	◎冷やし中華ごまだれ ◎ハムチャーハン・中華スープ 厚揚げのうま煮 かにかまの菜の花のソテー 大根の中華和え			

====夏のお楽しみ献立====

今年の夏休みは、特別メニューをたくさん用意しました。

8/3（木）夕食 洋食メニュー（コーンピラフ、煮込みハンバーグ、鶏肉のから揚げ、フライドポテト、ナポリタン、コンソメスープ、ミニパフェ）

8/10（木）夕食 和食メニュー（かやくご飯、鶏つくねバーグ、うな玉子焼き、クリームコロッケ、とうもろこし、そうめん、抹茶ミルキー）

8/17（木）夕食 中華メニュー（卵チャーハン、から揚げ、鮭のチリソース、もち米シウマイ、たこやき、わかめスープ、牛乳寒天）

8/24（木）おやつ ミニゼリー、ミニケーキ、メロン、ミニプリン

※ お知らせ ※

◎8月5日（土）手作りおやつは★「桃ゼリー」、19日（土）「フライドポテト」を提供します。
◎8月27日（日）★誕生日ケーキはブルーベリーレアチーズケーキを提供します。
◎8月の検査当番は『あさひ』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。



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 2,204kcal
タンパク質 94.1g
脂質 67.5g

◎選択食で「ごはん」を選んだ方

エネルギー 2,281kcal
タンパク質 91.1g 脂質 64.6g

東京都東村山福祉団