

令和6年1月予定献立表

	月 1 日	火 2 日	水 3 日	木 4 日	金 5 日	土 6 日	日 7 日
朝食	ご飯 雑煮 ローストビーフ サーモンサラダ まんじゅう	ご飯 ほうれん草のスープ 鶏団子のコンソメ煮 かにかまとじゃがいものサラダ ミックスフルーツ 牛乳	ご飯 みそ汁 鰯の西京みそだれ 鶏肉と大根の煮物 マンゴーゼリー 牛乳	④ダブルソフト ○ご飯 卵と玉ねぎのスープ たらとのトマト煮 ハムと白菜のごまだし みかん缶・牛乳	ご飯 備蓄けんちん汁 焼肉と野菜の煮物 ツナとオクラの和え物 温泉卵 牛乳	⑥ロールパン ○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 野菜豆腐ハンバーグ ほうれん草ともやしのソテー 納豆 牛乳
昼食	【おせち料理】 ぶりの袖香焼き ミニハンバーグ 揚げ鶏のおろし和え さつまいも黒豆 紅白パannaコッタ	ねぎとろ丼 とん汁 切り干し大根の煮物 伊達巻とかまぼこ 抹茶ゼリー	ご飯 すまし汁 ヒレカツ 里芋のユズ味噌 五目なます	○ご飯 わかめスープ プルコギ（韓国風焼肉） 枝豆ポテト キャベツときゅうりの昆布和え ジョアストロベリー	【冬イベント】 ○焼きそば、○チャーハン わかめスープ 餃子・肉まん 【おやつ】 プリンパフェ・フライドポテト	○ご飯 すまし汁 豚肉の生姜焼き 五目金平 焼鳥店と小松菜の和え物 【手作りおやつ】 おしるこ	○きつねうどん ○豚汁・うどん汁 コンビーフとじゃがいもの炒め物 ささみとひじきのサラダ ヨーグルト
夕食	ボークカレー ほうれん草とコーンのリゾット ツナとわかめのサラダ 寒天フルーツ	○ご飯 にら玉スープ 油淋鶏（ゆかりんち） 厚揚げと人参の煮物 いかとわかめの中華和え オレンジ	かにピラフ ジュリエンスープ ミートローフ ポテトサラダ ダイスゼリーりんご	○ご飯 ごはんスープ 鶏つくねバーガー なすとピーマンの味噌炒め ホタテと大根サラダ りんご	○ご飯 南島のクリームスープ 鮭のパン粉焼き 鶏とマカロニのソテー ハムサラダ みかん	○ご飯 中華風スープ 語の酢豚 豆腐とかにかまのうま煮 ダイコンサラダ ミックスフルーツ	七草ごはん 鯖魚のみそ汁 豚肉の香味ソース さつま芋のオレンジ煮 フロッキーと大根のりし和え オレンジゼリー
	8 日	9 日	10 日	11 日	12 日	13 日	14 日
朝食	⑧ロールパン ○ご飯 きのこのスープ ひき肉入り卵焼き ツナとキャベツのサラダ バナナ・牛乳	○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	○ご飯 みそ汁 鯉の塩焼き じゃが芋のそぼろ煮 いちごゼリー 牛乳	○ご飯 野菜スープ 焼鳥店とキャベツの卵とし かにかまとブロッコリーのサラダ 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	○きつねうどん ○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	○きつねうどん ○豚汁 鶏肉の卵巣せ 小松菜と大根の梅しそ和え 納豆 牛乳
昼食	○ご飯 ビーフンスープ 豚肉のスタミナ炒め コーンポテト かにかまと白菜の和え物 みかんジュース	○ご飯 すまし汁 豚肉のおろしソース 豆腐の卵とし 白菜と人参のごま風味	○ご飯 コンソメスープ 豚肉のビザチーズ焼き ソーセージと野菜のソテー れんこんじゃこサラダ	○ご飯 みそ汁 シルバの蒲焼き 鶏肉と豆腐の治部煮 菜の花ともやしの和え物	○ご飯 すまし汁 鮭の豆乳モルネソース 鶏肉とがんもの煮物 オクラと大根のおかかと和え	○きつねうどん ○ご飯 大豆入り野菜スープ 白身魚のムニエルマトソース 豚肉ときのこのソテー さつま芋サラダ	⑩しょうゆラーメン ○焼き野チキナーン・ラーメンヌーグ さつま揚げとじゃが芋の煮物 わかめの三杯酢 ヨーグルト
夕食	○ご飯 すまし汁 鯉の煮つけ 牛肉と里芋の煮物 ハムと大根のサラダ 牛乳寒天	○ご飯 すまし汁 ソーセージと野菜のスープ かじきのクリームソース エビとマカロニのソテー キンサダ プリン	⑩豆腐あんかけうどん ○豆腐あんかけうどん・すまし汁 鶏肉から揚げ 大根のゆず風味 ダイスゼリーみかん	○ご飯 中華風スープ チキン南蛮タルタルソース じゃが芋とピーマンのソテー わかめの中華サラダ オレンジ	⑪ナポリタン ○ソーセージピラフ チキンソテー じゃが芋とコーン コールスローサラダ 寒天フルーツ	○きつねうどん ○ご飯 すまし汁 豚肉の三色ロール 豆腐の味噌煮 小松菜のひじき和え りんごゼリー	チキンカレー いかとうパリの香味炒め マカロニサラダ ミックスフルーツ
	15 日	16 日	17 日	18 日	19 日	20 日	21 日
朝食	○ご飯 みそ汁 たらこの卵とし キャベツときゅうりの和え物 韓国のり 牛乳	○ご飯 ほうれん草のスープ 鶏肉のトマト煮 コンソメスープ バナナ 牛乳	○ご飯 みそ汁 鯉の塩焼き 卵焼き パスタサラダ 牛乳	○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	○ご飯 みそ汁 鶏肉とがんもの煮つけ ブロッコリーのおかかと和え 温泉卵 牛乳	⑫はちみつパン ○ご飯 野菜スープ ミートボールのコンソメ煮 ツナと大根のサラダ バナナ・牛乳	○きつねうどん ○ご飯 小松菜のスープ かにかまと豆腐の中華煮 サラミとキャベツのごま和え 納豆 牛乳
昼食	○ご飯 冬瓜のスープ ボークチップ 付）ピーマンソテー チーズポテト ハムとアスパラのサラダ	○ご飯 みそ汁 鯉フライ 茄子とピーマンの細切り炒め 卵と野菜の和え物	○ご飯 すまし汁 鶏の照り焼き じゃが芋のきんぴら 白菜のりし和え	○ご飯 すまし汁 さばの塩焼き 鶏肉と高野豆腐の煮物 ツナとアスパラの和え物 ジョアブレイン	○ご飯 コンソメスープ 白身魚の香草焼き 野菜のホットマリネ ミモザサラダ	○きつねうどん ○ご飯 すまし汁 かじきのマヨコーン焼き 焼き豆腐のひき肉あん わかめときゅうりの和え物 【手作りおやつ】 ゼリーフライ	○きつねうどん ○ご飯 まぐろのたぶらあまだれ じゃこサラダ ヨーグルト
夕食	○ご飯 すまし汁 エビバーガー ごぼうサラダ 水羊羹	○ご飯 すまし汁 さつま揚げと高野豆腐の煮物 かぶのゆず和え みかん	⑬青梗菜絲 ○青梗菜絲 野菜スープ スイートポテト風 ほうれん草のごまあえ カットマンガ	○ご飯 ほうれん草のスープ 野菜ハンバーグ マッシュポテト キャロットサラダ 寒天フルーツ	○きつねうどん ○ご飯 すまし汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え 温泉卵 牛乳	○きつねうどん ○ご飯 すまし汁 鶏のバターしょうゆ焼き ホードもお好み焼き 大根のごまあえ	○きつねうどん ○ご飯 煮し鶏のごまみそかけ ツナじゃがいも煮 ほうれん草ともやしのナムル ぶどうゼリー
	22 日	23 日	24 日	25 日	26 日	27 日	28 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 ジョアムスカット	○ご飯 玉ねぎスープ ソーセージとキャベツのソテー キンサダ バナナ 牛乳	○ご飯 備蓄けんちん汁 鯉の塩焼き 白菜のとろみ煮 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	⑭ダブルソフト ○ご飯 ポトフ 豆腐野菜ハンバーグ 豆とコーンのサラダ バナナ・牛乳	○きつねうどん ○ご飯 ほうれん草のスープ ミートボールの甘辛煮 ツナと白菜のごま和え 納豆 牛乳
昼食	○ご飯 カレーピラフ ほうれん草のスープ 南島のパン粉焼き 野菜サラダ人参ど りんごジュース	○ご飯 すまし汁 ひき肉とねぎのスープ 春雨のソテー わかめとほうれん草の酢の物 ヨーグルト	○きつねうどん ○ご飯 すまし汁 鶏肉のクリームソース なすの揚げ煮 キャベツの味噌和え	○ご飯 コンソメスープ スズのけチャップソース 菜の花の卵とし 南瓜サラダ	○きつねうどん ○ご飯 ウタナスoup 鯉のペーコンマヨ焼き 豚こら炒め 白菜の中華和え ジョアブルーベリー	○きつねうどん ○ご飯 すまし汁 鯉のバターしょうゆ焼き ホードもお好み焼き 大根のごまあえ	○きつねうどん ○ご飯 煮し鶏の生姜焼き・うどん汁 れんこんの金平 かにかまとアスパラの和え物 【誕生日ケーキ】 ショートケーキ
夕食	○ご飯 すまし汁 鰯の野菜あん 鶏肉と里芋の含め煮 小松菜のおひたし みかん	○ご飯 すまし汁 ミルフィュー豚カツ ほうれん草のソテー ツナポテトサラダ ダイスゼリーりんご	⑮焼きそば（イースター風味） ○ひき肉チャーハン 中華スープ 中華風卵焼き サラミとわかめの中華サラダ オレンジ	○ご飯 あさりとかぶのスープ ポテトコック 豚肉と小松菜のソテー 豆とひじきの和えサラダ 寒天フルーツ	⑯スパゲッティ ハヤシソース ○パスタライス ハヤシソース オクラのスープ 豆腐の野菜あん ソーヤーサラダ カットマンゴ	○きつねうどん ○ご飯 わかめスープ 煮し鶏の香味ソース 厚揚げのみぞれ煮 ペーコントッピングサラダ みかんゼリー	○きつねうどん ○ご飯 じゃが芋とコーン 鯉のトマトガリックソース 人参とコーンのグラッセ ハムとたまごのサラダ ミックスフルーツ
	29 日	30 日	31 日	【東村山福祉センターでは食事の専門家（言語聴覚士）に発達段階を確認していただいています。】			
朝食	○ご飯 みそ汁 車麴の卵とし キャベツときよりのマヨ和え しらす干し 牛乳	○ご飯 ジュリエンスープ きのこのキノシ ハムサラダ バナナ 牛乳	○ご飯 みそ汁 鯉の塩焼き 油揚げと大根の煮物 いちごゼリー 牛乳	「暗まない」「暗もうとしない」「丸飲み」「飲みこまない」「飲みこめない」など、上手に食べられないことには複数の原因があり、発達に合わない進め方をしたことで、関連した習慣を身に付けてしまった子供たちがいます。経験が少なく、未発達な場合、前の段階に戻って進める場合もあります。摂食機能の発達、コミュニケーションや言語発達と向きように、子供の様々な発達の一部であり、姿勢、運動、対人・社会性、さまざまな認知発達とともに発達していきます。発達速度は個人差が大きく、1つ1つ丁寧に進めることで、将来の食べる機能を向上させたり、維持したりすることができず。			
昼食	○ご飯 豚そぼろ丼 ビーフンスープ さつま揚げと大根の煮物 ささみときゅうりの和え物 パクシーみかん	○ご飯 すまし汁 ひき肉カレー ココロ ちくわと「o」のチヂミ 風味 れんこんサラダ 牛乳寒天	○きつねうどん ○ご飯 すまし汁 鯉の塩焼き 油揚げと大根の煮物 いちごゼリー 牛乳				
夕食	○きのおこわ すまし汁 メバリの煮つけ さつま芋のバター煮 のりとかかとの和風サラダ みかん	○きのおこわ すまし汁 ひき肉カレー ココロ ちくわと「o」のチヂミ 風味 れんこんサラダ 牛乳寒天	エビピラフ ピラフラーのスープ マカロニのケチャップ炒め ツナサラダ りんご				

参照「そしゃくと嚥下の発達がわかる本」山崎 祥子著

『おせち料理』
今月の献立

1日～3日までおせち料理を提供しています。
 ぶり……出世の占りに由来して身を願う
 お雑煮の餅……粘り強く 長生きを願う(餅風ゼリー使用)
 海老……腰が曲がるまで長生きできるように
 黒豆……まめに(丈夫で元気に)暮らせるように
 紅白かまぼこ……半円形は元日の(年神様)紅白でめでたく、
 伊達巻き……華やかな意の(伊達)巻き物が書物や掛軸に通
 じることから知識や文化の発達を願う
 紅白なます……紅白でめでたく、根菜のように根を張るように

◎ お知らせ ◎

- ◎1月6日(土)手作りおやつは★「おしろこ」、20日(土)「ゼリーフライ」を提供します。
- ◎1月28日(日)★ケーキは「ショートケーキ」を提供します。
- ◎1月の食費当番は「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。



*ゼリーフライは、埼玉県行田市の名物でおからの入ったコロッケのような揚げ物です。

1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	2,223kcal
タンパク質	94.0g
脂質	65.7g

◎選択食で「ごはん」を選んだ方

エネルギー2,232kcal
タンパク質91.6g 脂質 64.0g

東京都東村山福祉園