



# 都立永福学園月間予定献立表 (肢体不自由教育部門)



日	献立名	普通食			普通食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	中期食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	日	献立名	普通食			普通食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	中期食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量											
		赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える					赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える													
1 金	牛乳 ご飯 味噌汁 山賊焼き おかか和え 芋ようかん	牛乳,国産みそ,若鶏モモ(皮なし),鰹系削り(おかか),豆乳,寒天	精白米,おおむぎ(米粒麦),てんぷん油,さつままいも,上白糖	かぼちゃ,玉葱,にんにく,生姜,もやし,キャベツ,こまつな,にんじん	578 kcal 23.3 g 17.0 g 1.6 g	431 kcal 17.2 g 9.3 g 1.4 g	20 水	牛乳 ソースかつ丼 味噌汁 青菜とツナの和え物	牛乳,モーカサメ,たまご,油揚げ,国産みそ,まぐろ缶詰(油濁7%カット)	精白米,おおむぎ(米粒麦),薄力粉,パン粉(乾燥),パン粉(半生),揚げ油,上白糖,じゃがいも,こめサラダ油	キャベツ,玉葱,こまつな,ホールコーン,もやし,赤ピーマン	636 kcal 26.3 g 24.8 g 2.4 g	530 kcal 25.7 g 19.9 g 2.2 g											
		山賊焼きは、長野県の料理です。																						
5 火	牛乳 豚肉のうま煮丼 味噌汁 切干大根のりかえ	牛乳,豚肩肉,油揚げ,国産みそ,鰹系削り(おかか),刻みのり	精白米,おおむぎ(米粒麦),こめサラダ油,しらたき,上白糖,白照りこま	生姜,ごぼう,玉葱,にんじん,だけのこと(水煮),はくさい,えだまめ(冷凍),キャベツ,切干しいたご,こまつな	550 kcal 24.5 g 17.6 g 2.2 g	448 kcal 27.0 g 11.9 g 2.1 g	21 木	牛乳 ご飯 さつま汁 豆腐の和風ハンバーグ ひじきの胡麻和え	牛乳,若鶏モモ(皮なし),国産みそ,豚ひき肉,木綿豆腐,たまご,干ひじき(7%以上),釜、乾	精白米,おおむぎ(米粒麦),こめサラダ油,こんにやく,さつまいも,パン粉(乾燥),てんぷん,上白糖,白照りこま	ごぼう,にんじん,だいごん,ねぎ,生姜,にら,生姜,キャベツ,さやいんげん	564 kcal 25.5 g 19.1 g 2.2 g	475 kcal 26.7 g 13.7 g 1.4 g											
6 水	牛乳 とりごぼろピラフ キャッシュ風卵焼き 白菜のクリーム煮	牛乳,若鶏モモ(皮なし),たまご,生クリーム(乳脂肪),無添加ポンレスハム,調理用牛乳	精白米,おおむぎ(米粒麦),有塩バター,こめサラダ油,上白糖,じゃがいも,マカロニ,米粉	にんじん,生姜,ごぼう,黄ピーマン,さやいんげん,玉葱,マッシュルーム(水煮缶詰),えだまめ(冷凍),にんにく,はくさい	613 kcal 26.8 g 24.0 g 2.4 g	500 kcal 21.4 g 18.7 g 1.2 g	22 金	牛乳 カレーライス フレッシュサラダ ヨーグルト和え	牛乳,豚肩肉,ヨーグルト(プレーン)	精白米,おおむぎ(米粒麦),こめサラダ油,じゃがいも,有塩バター,米粉,オリーブ油,上白糖	玉葱,にんにく,生姜,セロリー,にんじん,キャベツ,きゅうり,赤ピーマン,パンアップル(缶詰),みかん(缶詰),りんご(缶詰)	582 kcal 18.5 g 20.3 g 1.7 g	543 kcal 24.3 g 17.9 g 1.3 g											
7 木	牛乳 鮭のちらし寿司 すまし汁 大豆とじゃが芋の煮物	牛乳,しろさけ,たまご,油揚げ,刻みのり,生わかめ,豚肩肉,大豆(水煮缶詰)	精白米,上白糖,こめサラダ油,じゃがいも	さやいんげん,ねぎ,玉葱,にんじん	552 kcal 24.4 g 18.1 g 1.9 g	494 kcal 27.9 g 15.6 g 2.1 g	23 土	牛乳 マーボー豆腐丼 中華風わかめスープ チャーハンサイ	牛乳,豚ひき肉,国産みそ,押し豆腐,生わかめ,豚肩肉	精白米,おおむぎ(米粒麦),こめサラダ油,上白糖,てんぷん,こまつな,白照りこま,緑豆はるさめ	生姜,にんにく,ねぎ,にんじん,干し椎茸,にら,えのきたけ,生姜,万能ねぎ,赤ピーマン,もやし,キャベツ,こまつな	561 kcal 25.4 g 19.6 g 2.7 g	473 kcal 26.2 g 16.3 g 2.2 g											
8 金	牛乳 ご飯 汁ひん 家常豆腐 ヨーグルトポンチ	牛乳,若鶏モモ(皮なし),豚肩肉,国産みそ,甜麺醤,生揚げ,ヨーグルト(プレーン),寒天	精白米,おおむぎ(米粒麦),こま油,ひん,こめサラダ油,上白糖,てんぷん	にんじん,きくらげ(乾),ねぎ,こまつな,生姜,にんにく,だけのこと(水煮),干し椎茸,キャベツ,黄ピーマン,みかん(缶詰),パイナップル,りんご(缶詰)	599 kcal 24.9 g 19.8 g 1.7 g	505 kcal 28.0 g 14.3 g 1.7 g	26 火	牛乳 ご飯 じゃがいもと野菜のスープ フレッシュ南蛮 タルタルソース 付け合わせ フルーツミルクゼリー	牛乳,豚肩肉,パサ豆腐,寒天,調理用牛乳	精白米,おおむぎ(米粒麦),こめサラダ油,じゃがいも,薄力粉,揚げ油,上白糖	にんにく,にんじん,玉葱,はくさい,さやいんげん,きゅうり,ピクルス(1ヶ月型),キャベツ,ミニトマト,黄桃(缶詰),パイナップル	614 kcal 24.7 g 24.5 g 1.5 g	575 kcal 24.4 g 21.8 g 1.5 g											
11 月	牛乳 コッペパン ポーキンチュウ キャロットサラダ モンブランプリン	牛乳,豚肩肉,卵黄(冷凍),調理用牛乳,生クリーム(乳脂肪)	コッペパン,こめサラダ油,薄力粉,じゃがいも,はちみつ,グラニュー糖,有塩バター,オリーブ油,上白糖,さつまいも,砂糖	にんにく,セロリー,玉葱,にんじん,ホールトマト,キャベツ,きゅうり,レーズン,黄ピーマン	547 kcal 20.7 g 25.6 g 1.9 g	659 kcal 32.1 g 29.1 g 2.0 g	27 水	牛乳 レタスチャーハン タイビーエン 切干大根の中華和え りんご	牛乳,豚肩肉,たまご	精白米,おおむぎ(米粒麦),こまつな,こめサラダ油,上白糖,ロード,緑豆はるさめ,白照りこま	ねぎ,にんじん,青ピーマン,りんご,人参,結球菜(生),キャベツ,きくらげ(乾),万能ねぎ,こまつな,切干しいたご,にんにく,りんご	559 kcal 18.4 g 17.3 g 2.3 g	602 kcal 27.3 g 19.7 g 1.6 g											
12 火	牛乳 ご飯 のっぺい汁 魚の利休焼き 粉ふき芋 いそ和え	牛乳,木綿豆腐,油揚げ,モーカサメ,あおのり,刻みのり	精白米,おおむぎ(米粒麦),こんにやく,さつまいも,てんぷん,練りこま,じゃがいも	ごぼう,だいごん,黄ピーマン,赤ピーマン,こまつな,もやし,ホールコーン	515 kcal 24.4 g 17.0 g 2.0 g	516 kcal 25.0 g 18.0 g 1.6 g	28 木	牛乳 ご飯 味噌汁 ごぼろの蒲川焼き ゆかり和え じゃが芋の田舎煮	牛乳,油揚げ,国産みそ,豚ひき肉,たまご	精白米,おおむぎ(米粒麦),こめサラダ油,上白糖,白照りこま,揚げ油,じゃがいも,てんぷん	だいごん,えのきたけ,ごぼう,にんじん,ねぎ,さやいんげん,きゅうり,キャベツ	541 kcal 21.9 g 17.7 g 2.1 g	510 kcal 28.1 g 15.7 g 2.1 g											
13 水	牛乳 三色丼 けんちゃん汁 あんみつ	牛乳,豚ひき肉,高野豆腐,たまご,木綿豆腐,寒天,あずき(こし)	精白米,おおむぎ(米粒麦),こめサラダ油,上白糖,じゃがいも,黒砂糖	生姜,こまつな,ごぼう,にんじん,だいごん,ねぎ,黄桃(缶詰),みかん(缶詰)	580 kcal 24.0 g 20.1 g 1.5 g	521 kcal 26.6 g 14.8 g 1.1 g	29 金	牛乳 ミルクコッペパン ポークビーンズ エリンギサラダ ぶどうのカルピスゼリー	牛乳,豚肩肉,大豆(水煮缶詰),カルピス(巨峰),寒天	ミルクパン,こめサラダ油,じゃがいも,有塩バター,薄力粉,上白糖,オリーブ油	セロリー,玉葱,にんじん,マッシュルーム(水煮缶詰),キャベツ,こまつな,エリンギ,にんにく,黄桃(缶詰)	536 kcal 24.7 g 21.5 g 2.2 g	584 kcal 32.4 g 20.0 g 2.2 g											
14 木	牛乳 中華飯 ワンタンスープ レバニラ炒め	牛乳,豚肩肉,豚肝臓,甜麺醤	精白米,おおむぎ(米粒麦),こまつな,こめサラダ油,上白糖,わんたんの皮,てんぷん,揚げ油	にんじん,だけのこと(水煮),干し椎茸,こまつな,玉葱,ねぎ,生姜,もやし,にら	575 kcal 23.4 g 21.5 g 2.0 g	471 kcal 26.5 g 15.6 g 2.0 g	<div data-bbox="1120 1085 2172 1484" data-label="Complex-Block"> <p>〈例〉1日の献立</p> <p>*形態食について (後期食・中期食・初期食)  <ul style="list-style-type: none"> <li>こはーかゆ</li> <li>めん類→軟麺もしくはマカロニがゆ</li> <li>パン→パンがゆ</li> <li>普通食の食材を基本に一部、食材を変えて調理しています。(例:もやし→かぶ、小松菜→ほうれん草)</li> </ul> </p> </div>																	
15 金	牛乳 ひじきと大豆ごはん 味噌汁 魚と野菜の煮物 白菜のこまつ和え	牛乳,油揚げ,干ひじき(7%以上),釜、乾,大豆(水煮缶詰),国産みそ,すけとらだら	精白米,もち米,こめサラダ油,上白糖,てんぷん,揚げ油,白照りこま	にんじん,だいごん,玉葱,生姜,だけのこと(水煮),干し椎茸,えだまめ(冷凍),はくさい	547 kcal 23.6 g 18.0 g 2.4 g	507 kcal 28.6 g 18.5 g 2.5 g							18 月	牛乳 ご飯 飛鳥汁 鶏のみぞれ煮 梅おかか和え みかんゼリー	牛乳,豚肩肉,木綿豆腐,国産みそ,調理用牛乳,若鶏モモ(皮なし),鰹系削り(おかか),寒天	精白米,おおむぎ(米粒麦),こめサラダ油,じゃがいも,かたくり粉,揚げ油,上白糖	にんじん,だいごん,玉葱,万能ねぎ,ねぎ,もやし,キャベツ,こまつな,梅肉,みかん(缶詰),みかん缶詰(缶詰),みかんジュース(濃縮還元)	563 kcal 25.6 g 16.9 g 1.6 g	450 kcal 20.4 g 11.0 g 1.9 g					
19 火	牛乳 クリームスープパググティ コールスローサラダ フレッドハンパディング	牛乳,無添加ベーコン,若鶏モモ(皮なし),調理用牛乳,ヨーグルト(プレーン),たまご	スパググティ,オリーブ油,こめサラダ油,有塩バター,米粉,上白糖,食パン,粉糖,メープルシロップ	にんにく,にんじん,玉葱,マッシュルーム(水煮缶詰),エリンギ,グリーンピース(冷凍),キャベツ,ホールコーン,きゅうり	618 kcal 24.3 g 25.4 g 1.8 g	482 kcal 22.0 g 14.5 g 1.2 g	<table border="1"> <tr> <td colspan="2">11月 平均 (20回)</td> </tr> <tr> <td>普通食</td> <td>中期食</td> </tr> <tr> <td>571 kcal</td> <td>514 kcal</td> </tr> <tr> <td>23.8 g</td> <td>25.9 g</td> </tr> <tr> <td>20.3 g</td> <td>16.8 g</td> </tr> <tr> <td>2.0 g</td> <td>1.8 g</td> </tr> </table>						11月 平均 (20回)		普通食	中期食	571 kcal	514 kcal	23.8 g	25.9 g	20.3 g	16.8 g	2.0 g	1.8 g
11月 平均 (20回)																								
普通食	中期食																							
571 kcal	514 kcal																							
23.8 g	25.9 g																							
20.3 g	16.8 g																							
2.0 g	1.8 g																							

※食材の納入等の都合により食材や献立を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。  
 ※エネルギー等は中高生量の値です。