

# 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 E1糖質 たんぱく質 脂質 食塩相当量	中期食 E1糖質 たんぱく質 脂質 食塩相当量	日	献立名	普通食			普通食 E1糖質 たんぱく質 脂質 食塩相当量	中期食 E1糖質 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		
9 木	牛乳 赤飯 七草汁 松風焼き いそ和え さつまいものミルクゼリー	牛乳, ささげ(乾), 木綿豆腐, 鶏ひき肉, 豚ひき肉, みそ, たまご, 刻みのり, 調理用牛乳, 生クリーム(乳脂肪), 寒天	精白米, もち米, 黒煎りごま, パン粉, こめサラダ油, 白煎りごま, さつまいも, 上白糖	だいこん, かぶ, かぶ(葉), せり, 玉葱, ねぎ, ほうれんそう, にんじん, もやし, ホールコーン	589 kcal 28.9 g 20.2 g 1.8 g	574 kcal 28.7 g 17.2 g 1.2 g	28 火	牛乳 かわパン トマトスープ 白身魚のフライ キャベツタルタル	牛乳, 無添加ベーコン, なます, たまご, 豆乳	ショートニングパン, こめサラダ油, マカロニ, 薄力粉, パン粉, 上白糖	玉葱, にんじん, かぶ, かぶ(葉), きゅうり, ピクルス(袋タイプ), キャベツ	571 kcal 25.6 g 30.6 g 1.4 g	547 kcal 29.2 g 25.9 g 2.0 g
10 金	牛乳 カルボナーラ風スバゲッティ 粉ふき芋(バジル風味) ミネストローネ	牛乳, 無添加ベーコン, 調理用牛乳, 粉チーズ	スパゲッティ, オリーブ油, かたくり粉, じゃがいも, こめサラダ油, 有塩バター	にんにく, 玉葱, エリンギ, クリームコーン, セロリー, にんじん, キャベツ, ダイストマト, こまつな	532 kcal 22.9 g 18.9 g 2.2 g	509 kcal 29.0 g 16.3 g 1.5 g	29 水	牛乳 ご飯 味噌汁 揚げだし豆腐 切干大根のカレー炒め 水ようかん(黄桃)	牛乳, みそ, 押し豆腐, 豚ひき肉, あずき(こし), 寒天	精白米, おおむぎ(米粒麦), こめサラダ油, 薄力粉, 上新粉, 上白糖	ごぼう, にんじん, 玉葱, えのきたけ, ねぎ, ほうれんそう, だいこん, 万能ねぎ, 切干しいたけ, えだまめ(冷凍), 黄桃缶	599 kcal 21.6 g 17.3 g 2.0 g	534 kcal 28.3 g 11.6 g 1.7 g
14 火	牛乳 麻婆白菜丼 中華スープ パンサンスー 大学いも	牛乳, 豚ひき肉, みそ, 無添加ロースハム	精白米, おおむぎ(米粒麦), こめサラダ油, 上白糖, 糖, かたくり粉, こま油, 白煎りごま, さつまいも, 黒煎りごま, 水あめ(酵素糖化)	はくさい, にんにく, 生姜, ねぎ, 干し椎茸, だけのこ(水煮), にんじん, チンゲンツァイ, きくらげ(乾), もやし, きゅうり, 黄ピーマン	589 kcal 20.4 g 18.2 g 2.4 g	581 kcal 28.4 g 20.4 g 2.1 g	30 木	牛乳 ふわふわ卵のオムライス じゃがいもと野菜のスープ ツナサラダ みかんゼリー	牛乳, 鶏もも肉, たまご, 無添加ベーコン, まぐろ缶詰(油漬ルー初付), 寒天	精白米, 有塩バター, オリーブ油, 上白糖, ず粉, こめサラダ油, じゃがいも	にんにく, にんじん, マッシュルーム(水煮), 玉葱, キャベツ, きゅうり, 赤ピーマン, みかん缶, みかん缶ジュース(濃縮還元)	575 kcal 22.1 g 21.4 g 2.2 g	615 kcal 28.6 g 23.0 g 2.2 g
15 水	牛乳 黒砂糖パン 鶏肉のトマトシチュー キャロットサラダ ヨーグルトポンチ	牛乳, 鶏もも肉, ヨーグルト(プレーン), 寒天	黒砂糖パン, こめサラダ油, じゃがいも, はちみつ, グラニュー糖, 有塩バター, 薄力粉, オリーブ油, 上白糖	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, 黄ピーマン, みかん缶, バイン缶, 黄桃缶	622 kcal 22.3 g 23.6 g 2.5 g	582 kcal 29.9 g 22.6 g 2.1 g	31 金	牛乳 ご飯 けんちん汁 鶏のごまみそ照り焼き 梅おかか和え ひじきと大豆の煮物	牛乳, 鶏もも肉, みそ, 鰹糸(削り(おかか)), 大豆(国産, ゆで), 油揚げ, 干ひじき(戻し), 梅, 乾	精白米, おおむぎ(米粒麦), こめサラダ油, じゃがいも, 白煎りごま, 上白糖, こんにゃく	ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ, にんにく, キャベツ, こまつな, 梅肉, 干し椎茸	529 kcal 26.9 g 16.2 g 2.1 g	441 kcal 19.7 g 12.2 g 2.5 g
16 木	牛乳 ご飯 すまし汁 鮭のねぎ味噌焼き ひじきサラダ じゃがいもの田舎煮	牛乳, 木綿豆腐, わかめ, 生鮭, みそ, 干ひじき(戻し), 釜, 乾, 無添加ポンレスハム	精白米, おおむぎ(米粒麦), 白煎りごま, こめサラダ油, こま油, 上白糖, じゃがいも, かたくり粉	だいこん, ねぎ, 生姜, にんにく, もやし, にんじん, きゅうり, ホールコーン, えだまめ(冷凍)	564 kcal 28.1 g 16.7 g 2.2 g	492 kcal 25.1 g 16.0 g 2.1 g		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>〈例〉21日の献立</p> <p>*形態食について (後期食・中期食・初期食)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん→かゆ</li> <li>・めん類→軟麺もしくはマカロニかゆ</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> <li>・肉、魚→後期: 団子 中期: テリーヌ</li> </ul> </div>					
17 金	牛乳 あぶら餅 味噌汁 大根のべっこう煮 野菜の練りごまソース	牛乳, 笹かま, たまご, みそ, 豚肩肉	精白米, おおむぎ(米粒麦), こめサラダ油, つきこんにゃく, 上白糖, 練りごま, こま油	玉葱, 干し椎茸, さやいんげん, かぼちゃ, こまつな, だいこん, えだまめ(冷凍), きゅうり, もやし, にんじん	575 kcal 23.6 g 20.3 g 2.6 g	518 kcal 25.9 g 18.4 g 3.2 g							
20 月	牛乳 ご飯 味噌汁 魚の南蛮漬 ごま和え かぼちゃの煮つけ	牛乳, 油揚げ, みそ, モーカ サメ	精白米, おおむぎ(米粒麦), かたくり粉, 薄力粉, 上白糖, 白煎りごま	だいこん, ねぎ, 生姜, ほうれんそう, もやし, にんじん, ひらだけ, かぼちゃ	589 kcal 23.8 g 20.4 g 2.0 g	491 kcal 24.7 g 16.2 g 2.0 g							
21 火	牛乳 ご飯 海苔の佃煮 味噌汁 卵焼き 金平ごぼう	牛乳, 刻みのり, 木綿豆腐, 油揚げ, もすく(塩蔵, 塩抜き), みそ, 豚ひき肉, たまご	精白米, おおむぎ(米粒麦), 上白糖, こめサラダ油, つきこんにゃく	玉葱, えのきたけ, こまつな, にんじん, さやいんげん, 干し椎茸, ごぼう	532 kcal 23.0 g 18.7 g 2.0 g	502 kcal 28.0 g 15.0 g 2.5 g							
22 水	牛乳 カレーライス コーンサラダ ミルクコーヒーゼリー	牛乳, 鶏もも肉, 寒天, 調理用牛乳, 生クリーム(乳脂肪)	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, 上白糖	玉葱, にんにく, 生姜, セロリー, にんじん, キャベツ, ホールコーン, ブロッコリー	566 kcal 19.2 g 19.0 g 2.0 g	564 kcal 25.4 g 19.8 g 1.7 g							
23 木	牛乳 ご飯 味噌汁 魚のあけぼの焼き ゆかり和え 塩肉じゃが	牛乳, 木綿豆腐, わかめ, みそ, たら, 豆乳, 鶏もも肉	精白米, おおむぎ(米粒麦), こめサラダ油, 上白糖, 白煎りごま, じゃがいも	ねぎ, にんじん, きゅうり, だいこん, 玉葱, さやいんげん	567 kcal 25.8 g 19.8 g 2.4 g	518 kcal 23.7 g 18.3 g 2.4 g							
24 金	牛乳 ルーローハン チンゲンサイの和え物 中華風コーンスープ	牛乳, 豚ばら肉, 豚肩肉, たまご	精白米, おおむぎ(米粒麦), こめサラダ油, 上白糖, かたくり粉	玉葱, にんにく, だいこん, チンゲンツァイ, にんじん, ホールコーン, クリームコーン	582 kcal 22.6 g 24.7 g 2.4 g	445 kcal 25.4 g 12.3 g 2.1 g							
27 月	牛乳 クリームライス じゃがいものハニースラダ 野菜スープ	牛乳, 鶏もも肉, 調理用牛乳, 無添加ベーコン	精白米, おおむぎ(米粒麦), 有塩バター, こめサラダ油, 薄力粉, じゃがいも, はちみつ	にんじん, 玉葱, マッシュルーム(水煮), きゅうり, キャベツ, だいこん, はくさい	596 kcal 21.3 g 23.3 g 2.1 g	550 kcal 26.0 g 22.0 g 2.0 g							

1月 平均 ( 16 回 )	
普通食	中期食
573 kcal	529 kcal
23.6 g	26.6 g
20.6 g	18.0 g
2.1 g	2.1 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。