



# 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 E類 たんぱく質 脂質 食塩相当量	中期食 E類 たんぱく質 脂質 食塩相当量	日	献立名	普通食			普通食 E類 たんぱく質 脂質 食塩相当量	中期食 E類 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			
3月	牛乳 五目ちらし寿司 いわしのつみれ汁 五目豆	牛乳,若鶏モモ(皮なし),たまご,刻みのり,まいわし,国産みそ,大豆(水煮),こんぶ	精白米,上白糖,こめサラダ油,でんぷん,こんにやく	にんじん,生姜,干し椎茸,ぶなしめじ,ごぼう,れんこん,さやいんげん,ねぎ,だいこん,こまつな,グリーンピース(冷凍)	528 kcal 25.7 g 16.4 g 2.2 g	461 kcal 24.8 g 14.3 g 2.2 g	20木	牛乳 ご飯 いんげん豆と野菜のスープ フリッタータ キャロットサラダ	牛乳,豚肩肉,いんげんまめ(乾),まぐろ缶詰(水煮),トマト,ヒザ用チーズ(シュレッド),たまご	精白米,おおむぎ(米粒),こめサラダ油,じゃがいも,オリーブ油,上白糖	にんにく,にんじん,玉葱,キャベツ,さやいんげん,マッシュルーム(水煮),缶詰,きゅうり,レーズン,黄ピーマン	603 kcal 26.3 g 22.2 g 1.9 g	522 kcal 24.8 g 17.7 g 1.7 g	
<b>2月3日は節分です。</b>														
4火	牛乳 ご飯 沢煮梅 魚のむぎみそ焼き いそ和え、大きいも	牛乳,豚肩肉,モーカサメ,国産みそ,刻みのり	精白米,おおむぎ(米粒),上白糖,白煎りごま,さつまいも,揚げ油,黒煎りごま,水あめ	たけのこ(水煮),にんじん,だいこん,干し椎茸,ねぎ,ほうれんそう,もやし,ホールコーン	634 kcal 25.7 g 19.8 g 1.9 g	508 kcal 22.8 g 14.2 g 1.9 g	21金	牛乳 どんごろけめし 味噌汁 おひたし 芋ようかん	牛乳,若鶏モモ(皮なし),木綿豆腐,油揚げ,国産みそ,かつお加工品(削り節),豆乳,寒天	精白米,おおむぎ(米粒),こめサラダ油,上白糖,白煎りごま,さつまいも	にんじん,ごぼう,干し椎茸,ねぎ,かぼちゃ,玉葱,キャベツ,こまつな	550 kcal 21.9 g 14.7 g 2.0 g	472 kcal 19.5 g 9.9 g 2.1 g	
<b>どんごろけめしは、鳥取県の郷土料理</b>														
5水	牛乳 かしわパン、野菜スープ ハンバーグ 付合せ(キャベツ・トマト) 青海苔ポテト	牛乳,無添加ベーコン,牛ひき肉,豚ひき肉,調理用牛乳,たまご,あおのり	ショートニングパン,パン粉(乾燥),有塩バター,上白糖,じゃがいも,揚げ油	だいこん,はくさい,にんじん,玉葱,キャベツ,ミニトマト	512 kcal 27.7 g 21.0 g 2.0 g	496 kcal 30.1 g 17.3 g 2.1 g	25火	牛乳 鯖と揚げごぼうごはん 味噌汁 おかか和え あんみつ	牛乳,さば,たまご,油揚げ,国産みそ,かつお加工品(削り節),寒天,あずき(こし)	精白米,上白糖,こめサラダ油,揚げ油,じゃがいも,黒砂糖	ごぼう,さやいんげん,玉葱,キャベツ,ほうれんそう,にんじん,黄桃(缶詰),みかん(缶詰)	547 kcal 19.3 g 16.9 g 1.5 g	539 kcal 26.2 g 15.8 g 1.9 g	
6木	牛乳 ご飯、けんちん汁 お好み焼き 切干大根の炒め煮 りんご	牛乳,木綿豆腐,たまご,豚肩肉,あおのり,かつお加工品(削り節),豆乳,油揚げ	精白米,おおむぎ(米粒),こめサラダ油,じゃがいも,薄力粉,上白糖	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ,キャベツ,万能ねぎ,しょうが(酢漬),切干しだいこん,干し椎茸,りんご	597 kcal 19.5 g 17.7 g 1.7 g	586 kcal 24.6 g 18.2 g 1.6 g	26水	牛乳 ひき肉カレーライス エリンギサラダ フルーツヨーグルト	牛乳,豚ひき肉,レンズまめ(全粒),ゆで粉チーズ,エリンギ,ヨーグルト(プレーン)	精白米,おおむぎ(米粒),こめサラダ油,有塩バター,はちみつ,米粉,オリーブ油,上白糖	玉葱,にんにく,生姜,にんじん,セロリ,ホールトマト,青ピーマン,キャベツ,こまつな,エリンギ,パインアップル(缶詰),みかん(缶詰),りんご(缶詰)	584 kcal 21.2 g 18.4 g 2.0 g	511 kcal 25.0 g 14.2 g 1.4 g	
7金	牛乳 中華ちまき風ごはん 中華風わかめスープ 厚揚げの南蛮煮 杏仁豆腐	牛乳,豚肩肉,豚ばら(脂身付),生わかめ,生揚げ,調理用牛乳,寒天	精白米,もち米,ごま油,こめサラダ油,上白糖,白煎りごま,でんぷん	干し椎茸,たけのこ(水煮),にんじん,グリーンピース(冷凍),えのきたけ,生姜,万能ねぎ,玉葱,さやいんげん,みかん(缶詰),パインアップル(缶詰),黄桃(缶詰)	563 kcal 19.9 g 18.1 g 2.0 g	545 kcal 27.5 g 16.2 g 1.7 g	27木	牛乳 胚芽コッペパン スコッチフロス フィッシュ&チップス キャベツサラダ	牛乳,無添加ロースハム,いんげんまめ(乾),パサ	胚芽パン,おおむぎ(米粒),薄力粉,揚げ油,じゃがいも,上白糖,こめサラダ油,オリーブ油	ねぎ,生姜,にんじん,玉葱,セロリ,キャベツ,黄ピーマン,赤ピーマン	544 kcal 25.5 g 24.6 g 2.4 g	519 kcal 28.7 g 20.6 g 2.1 g	
<b>スコッチフロスとフィッシュ&amp;チップスは、イギリスの料理</b>														
10月	牛乳 ご飯 具沢山味噌汁 さといもコロック 梅和え	牛乳,国産みそ,木綿豆腐,豚ひき肉,たまご	精白米,おおむぎ(米粒),こめサラダ油,さといも,じゃがいも,乾燥マッシュポテト,薄力粉,パン粉(生),パン粉(乾燥),揚げ油	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ,玉葱,キャベツ,こまつな,梅肉	572 kcal 19.8 g 18.0 g 1.8 g	448 kcal 25.5 g 11.7 g 2.0 g	28金	牛乳 ご飯 汁ビーフン 家常豆腐 ハンサンスー	牛乳,若鶏モモ(皮なし),豚肩肉,国産みそ,生揚げ,無添加ポンレズハム	精白米,おおむぎ(米粒),ごま油,ビーフン,こめサラダ油,上白糖,でんぷん	にんじん,きくらげ(乾),ねぎ,こまつな,生姜,にんにく,たけのこ(水煮),干し椎茸,キャベツ,青ピーマン,もやし,きゅうり,黄ピーマン	559 kcal 25.8 g 20.1 g 2.3 g	445 kcal 26.6 g 13.7 g 2.0 g	
12水	牛乳 ソース焼きそば 切干大根のナムル カルピスヨーグルト	牛乳,豚肩肉,あおのり,まぐろ缶詰(水煮),レタ,カルピス,ヨーグルト(プレーン)	蒸し中華めん,こめサラダ油,ごま油,上白糖,白煎りごま	キャベツ,青ピーマン,玉葱,にんじん,切干しだいこん,大豆もやし,こまつな,赤ピーマン,ねぎ,パイン缶詰,黄桃(缶詰)	513 kcal 23.1 g 19.0 g 1.7 g	510 kcal 29.4 g 14.6 g 1.3 g								
13木	牛乳 ご飯、味噌汁 魚のさざれ焼き ひじきの胡麻和え じゃが芋の田舎煮	牛乳,油揚げ,国産みそ,しろさけ,豆乳,干ひじき(乾)	精白米,おおむぎ(米粒),こめサラダ油,上白糖,パン粉(生),白煎りごま,揚げ油,じゃがいも,でんぷん	だいこん,玉葱,キャベツ,さやいんげん,にんじん	615 kcal 26.8 g 22.9 g 2.1 g	507 kcal 25.0 g 17.8 g 1.6 g								
14金	牛乳 カレーライフ 大豆と野菜のスープ フレンチサラダ チョコパイ	牛乳,若鶏モモ(皮なし),豚肩肉,大豆(水煮),スキムミルク,加糖練乳,調理用牛乳	精白米,おおむぎ(米粒),こめサラダ油,上白糖,オリーブ油,じゃがいも,オリーブ油,上白糖,食パン,粉糖,カパーリングチョコレート	にんにく,生姜,玉葱,赤ピーマン,青ピーマン,エリンギ,ホールコーン,にんじん,キャベツ,さやいんげん,きゅうり	599 kcal 21.9 g 20.6 g 1.9 g	600 kcal 22.9 g 23.6 g 1.7 g								
17月	牛乳 チャップチェバフ ワンタンスープ レバーとじゃがいもの揚げ煮	牛乳,豚肩肉,豚肝臓,国産みそ	精白米,おおむぎ(米粒),こめサラダ油,緑豆春雨,上白糖,白煎りごま,ごま油,わんだんの皮,でんぷん,じゃがいも,揚げ油	にんにく,生姜,にんじん,きくらげ(乾),もやし,にら,玉葱,ねぎ,こまつな	615 kcal 23.6 g 21.5 g 2.2 g	484 kcal 25.1 g 15.0 g 2.1 g								
18火	牛乳 スタミナ丼 味噌汁 小松菜としめじのごま和え	牛乳,豚肩肉,生わかめ,油揚げ,国産みそ	精白米,おおむぎ(米粒),こめサラダ油,上白糖,白煎りごま	にんにく,生姜,にんじん,玉葱,チンゲンツァイ,キャベツ,こまつな,ぶなしめじ,もやし	550 kcal 24.7 g 19.0 g 2.1 g	459 kcal 26.0 g 13.8 g 2.2 g								
19水	牛乳 ご飯 豚汁 魚の利休焼き 白菜のゆず浸し、みかん	牛乳,豚肩肉,国産みそ,モーカサメ	精白米,おおむぎ(米粒),こめサラダ油,じゃがいも,練りごま	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ,黄ピーマン,赤ピーマン,はくさい,ぶなしめじ,ゆず(果皮,生),みかん	533 kcal 24.0 g 17.1 g 1.7 g	513 kcal 23.7 g 16.2 g 1.5 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。

〈例〉27日の献立

フィッシュ&チップス

スコッチフロス(具)

スコッチフロス(汁)

キャベツサラダ

パンがゆ

※形態食について  
 (後期食・中期食・初期食)  
 ・ごはん→かゆ  
 ・めん類→軟麺もしくはマカロニがゆ  
 ・パン→パンがゆ  
 ・普通食の食材を基本の一部、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)

2月 平均 (18回)	
普通食	中期食
568 kcal	507 kcal
23.5 g	25.5 g
19.3 g	15.8 g
2.0 g	1.8 g