

都立永福学園月間予定献立表（肢体不自由教育部門） 10月

日	献立名	普通食			普通食	中期食	日	献立名	普通食			普通食	中期食
		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	たんぱく質 脂質 食塩相当量	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	たんぱく質 脂質 食塩相当量	たんぱく質 脂質 食塩相当量
3金	牛乳 ごぼうごはん（ツナ入り） しょうが汁 なすと鶏肉のごまドレッシング フルーツカスタード	牛乳、ツナ缶、油揚げ、鶏肉、 卵黄、調理用牛乳、生クリーム	精白米、米粒麦、三温糖、揚 げ油、練りごま、砂糖、薄力 粉	にんじん、はくさい、えのきだけ、こま つな、生姜、なす、赤ピーマン、黄ピーマ ン、きゅうり、りんご缶、黄桃缶	597 kcal 22.8 g 24.2 g 2.0 g	586 kcal 27.1 g 19.6 g 2.2 g	22水	牛乳 ご飯 二色丼 さつま汁 豆乳ゼリーレモン蜜ソース	牛乳、豚ひき肉、たまご、豆 腐、豆乳、粉寒天	精白米、油、三温糖、でんぶ ん、砂糖、さつま芋、こんにゃく	生姜、にんにく、玉葱、にんじん、だ いのこ、グリーンピース、だいこん、ねぎ、 生姜、レモン汁	643 kcal 26.8 g 21.4 g 1.8 g	605 kcal 28.9 g 17.8 g 2.1 g
6月	牛乳 あんかけチャーハン 野菜の甘酢和え 黒糖杏仁豆腐	牛乳、焼き豚、なると、豚肉、 たまご、粉寒天	精白米、ごま油、油、でんぶ ん、砂糖、黒砂糖	ねぎ、グリーンピース、生姜、にんにく、に んじん、玉葱、はくさい、だいのこ、干し 椎茸、もやし、キャベツ、こまつな、パイ ン缶、黄桃缶	585 kcal 22.6 g 18.6 g 2.3 g	566 kcal 26.6 g 16.5 g 1.9 g	23木	牛乳 ご飯 中華スープ うま煮 コーヒー水ようかん	牛乳、豚肉、いか、なると、さ つま揚げ、たまご、こしあ ん、粉寒天、生クリーム	精白米、ごま油、油、でんぶ ん、三温糖、砂糖	玉葱、もやし、干し椎茸、生姜、にんに く、にんじん、はくさい、だいのこ、こ まつな、黄桃缶	601 kcal 23.5 g 17.5 g 1.9 g	616 kcal 27.1 g 17.5 g 2.3 g
7火	牛乳 ご飯 貝だくさんみそ汁 鶏肉のから揚げ ごま和え フルーツ和え	牛乳、鶏肉	精白米、じゃがいも、でんぶ ん、薄力粉、揚げ油、白ごま、 砂糖	だいこん、もやし、えのきだけ、にんに く、生姜、こまつな、キャベツ、にんじ ん、りんご、パイン缶	601 kcal 25.6 g 19.4 g 1.7 g	537 kcal 25.0 g 12.2 g 2.3 g	24金	牛乳 揚げごぼうごはん みそ汁 レバーとじゃがいもの揚げ煮 フルーツ和え	牛乳、たまご、豚肝臓	精白米、揚げ油、油、砂糖、で んぶん、じゃがいも	ごぼう、にんじん、えだまめ、キャベ ツ、もやし、玉葱、こまつな、生姜、りん ご、パイン缶	610 kcal 22.2 g 19.7 g 2.1 g	582 kcal 26.4 g 14.1 g 2.7 g
8水	牛乳 ご飯 スープ 豆腐入りお魚ハンバーグ かわりポテト フルーツ和え	牛乳、豚肉、まいわし、豆腐、 たまご、調理用牛乳、ベーコ ン	精白米、パン粉、油、砂糖、 じゃがいも	玉葱、はくさい、もやし、ホールコーン、 キャベツ、りんご、黄桃缶	596 kcal 25.7 g 18.4 g 1.7 g	534 kcal 24.9 g 12.0 g 2.0 g	27月	牛乳 黒砂糖パン 秋のシチュー パインサラダ キャロットゼリー	牛乳、鶏肉、調理用牛乳、さ け、粉寒天	黒砂糖、パン、油、じゃがい も、薄力粉、バター、オリ ーブ油、砂糖	にんにく、にんじん、玉葱、カリフラ ワー、ほうれんそう、エリンギ、キャベ ツ、きゅうり、トマト、パイン缶、レー ズン、にんじん、ジュース、レモン汁	571 kcal 22.7 g 22.2 g 1.9 g	735 kcal 30.8 g 22.8 g 1.9 g
9木	牛乳 ご飯 麻婆豆腐 切り干し大根の中華和え 抹茶ミルクゼリー	牛乳、豚ひき肉、豆腐、寒天、 調理用牛乳、生クリーム	精白米、油、でんぶん、ごま 油、白ごま、砂糖	生姜、にんにく、ねぎ、玉葱、にんじん、 だいのこ、干し椎茸、にら、こまつな、切 干しだいこん	596 kcal 24.2 g 21.7 g 1.7 g	586 kcal 27.6 g 18.6 g 1.5 g	28火	牛乳 ご飯 けんちん汁 鰯のカレーメンチカツ のり和え	牛乳、豆腐、油揚げ、豚ひき 肉、まあじ、たまご、調理用 牛乳、のり	精白米、じゃがいも、パン粉、 薄力粉、揚げ油、砂糖	ごぼう、干し椎茸、にんじん、えだまめ （冷凍）、だいこん、玉葱、万能ねぎ、生 姜、さやいんげん、みかん缶、みかん ジュース	592 kcal 24.3 g 17.8 g 2.4 g	470 kcal 24.2 g 11.0 g 2.1 g
10金	牛乳 パンプキンパン コーンクリームシチュー トマトサラダごまドレッシング りんご入りグレープゼリー	牛乳、鶏肉、調理用牛乳、ツ ナ缶、粉寒天	パンプキンパン、油、じゃが いも、薄力粉、バター、練り ごま、白ごま、砂糖	にんにく、にんじん、玉葱、ヤングコー ン缶、クリームコーン、グリーンピース、 キャベツ、きゅうり、トマト、生姜、ぶど うジュース、りんご缶	569 kcal 23.3 g 22.1 g 2.2 g	659 kcal 32.6 g 23.2 g 2.0 g	29水	牛乳 ご飯 根菜汁 ポテト焼き 梅おかか和え りんごホイップ	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、 豆腐、調理用牛乳、たまご、 かつお削り節、生クリーム	精白米、じゃがいも、パン 粉、砂糖、油	にんじん、ごぼう、だいこん、かぶ、生 姜、玉葱、キャベツ、こまつな、梅干し、 りんご缶	594 kcal 24.2 g 20.0 g 1.5 g	557 kcal 24.8 g 14.8 g 1.9 g
14火	牛乳 ご飯 貝だくさんみそ汁 揚げ魚肉豆腐 フルーツ和え	牛乳、豚ひき肉、生揚げ、し いら	精白米、じゃがいも、油、で んぶん、揚げ油	だいこん、もやし、えのきだけ、玉葱、に んじん、だいのこ、生姜、なし、黄桃缶	586 kcal 26.2 g 19.2 g 1.8 g	522 kcal 25.7 g 11.6 g 2.3 g	30木	牛乳 ご飯 貝だくさんみそ汁 魚のおかき揚げ野菜あんかけ ごま和え	牛乳、シルバー、たまご、鶏 ひき肉	精白米、じゃがいも、薄力 粉、道明寺粉、揚げ油、油、で んぶん、ごま油、白ごま、砂 糖	だいこん、もやし、えのきだけ、にんに く、生姜、玉葱、にんじん、はくさい、こ まつな、キャベツ	582 kcal 25.5 g 20.4 g 1.8 g	514 kcal 24.8 g 13.7 g 2.6 g
15水	牛乳 秋のそばろちらし寿司 吉野汁 玉子とトマトの和風ドレッシ ング オレンジゼリー	牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、た まご、粉寒天	精白米、むき栗、砂糖、油、で んぶん、オリーブ油、ごま油	干し椎茸、しめじ、にんじん、だいこん、 はくさい、ほうれんそう、キャベツ、 きゅうり、トマト、オレンジジュース	625 kcal 21.8 g 19.8 g 2.0 g	587 kcal 27.0 g 13.8 g 2.8 g	31金	牛乳 ご飯 カレーライス 玉子と野菜のさっぱり和え ヨーグルト和え	牛乳、豚肉、たまご、ヨーグ ルト	精白米、油、じゃがいも、薄 力粉、オリーブ油、砂糖	生姜、にんにく、玉葱、にんじん、キャ ベツ、きゅうり、赤ピーマン、パイン 缶、黄桃缶	660 kcal 22.2 g 23.3 g 2.0 g	599 kcal 25.9 g 18.8 g 1.7 g
16木	牛乳 ツナカレーピラフ 野菜スープ 栗とベーコンのサラダ フルーツ和え	牛乳、豚肉、ツナ缶、ベーコ ン	精白米、米粒麦、油、じゃが いも、オリーブ油、むき栗、 揚げ油、練りごま	にんにく、玉葱、グリーンピース、もやし、 キャベツ、きゅうり、カリフラワー、ヤ ングコーン缶、トマト、きゅうりピク ルス、生姜、りんご、パイン缶	554 kcal 22.3 g 18.0 g 2.0 g	600 kcal 28.1 g 15.2 g 2.2 g	*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）						
17金	牛乳 ご飯 沢煮焼 魚の南蛮漬け ごまあえ フルーツコーヒール牛乳ゼリー	牛乳、しいたけ、寒天	精白米、さといも、でんぶ ん、薄力粉、揚げ油、砂糖、白 ごま	ごぼう、にんじん、だいこん、干し椎茸、 ねぎ、生姜、こまつな、キャベツ、黄桃 缶、りんご缶	582 kcal 24.9 g 16.7 g 1.9 g	533 kcal 25.5 g 12.6 g 2.2 g							
20月	牛乳 かきたまうどん 揚げ魚の和風マリネ フルーツ黒蜜寒天	牛乳、たまご、シルバー、粉 寒天	うどん（ゆで）、でんぶん、薄 力粉、揚げ油、オリーブ油、 油、砂糖、白ごま、三温糖、黒 砂糖	玉葱、にんじん、だいこん、こまつな、え だまめ、ホールコーン、クリームコー ン、きゅうり、トマト、パイン缶、黄桃缶	553 kcal 23.5 g 19.6 g 2.2 g	542 kcal 26.4 g 13.5 g 2.4 g							
21火	牛乳 ご飯 野菜スープ 玉子焼きミートソース ゼリーカクテル	牛乳、たまご、生クリーム、 豚ひき肉、寒天	精白米、じゃがいも、砂糖、 バター、油	玉葱、もやし、キャベツ、にんじん、えだ まめ、生姜、にんにく、ホールトマト、グ リーンピース、オレンジジュース、ぶどうジ ュース	585 kcal 23.8 g 19.2 g 1.7 g	574 kcal 26.6 g 14.3 g 1.7 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。

10月 平均（20回）	
普通食	中期食
594 kcal	575 kcal
23.9 g	26.8 g
20.0 g	15.7 g
1.9 g	2.1 g