

都立永福学園月間予定献立表（肢体不自由教育部門）5月

| 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 |
| 1 金 | 牛乳 ご飯 しょうが汁 魚のパン粉焼き のり和え | 牛乳,ぶり,たまご,のり | 精白米,薄力粉,パン粉,油, 上白糖 | にんじん,はくさい,えのきだけ,こま つな,生姜,玉葱,エリンギ,キャベツ | 577 kcal 26.0 g 20.4 g 1.8 g | 586 kcal 27.1 g 19.6 g 2.2 g |
| 7 木 | 牛乳 ご飯 野菜スープ 玉子焼きミートソース ゼリー和え | 牛乳,たまご,生クリーム, 豚挽肉,粉寒天 | 精白米,上白糖,バター,油 | 玉葱,はくさい,もやし,キャベツ,ホー ルコーン,にんじん,えだまめ冷凍,生 姜,にんにく,ホールトマト,りんご ジュース,黄桃缶 | 579 kcal 23.5 g 19.3 g 1.7 g | 566 kcal 26.6 g 16.5 g 1.9 g |
| 8 金 | 牛乳 あんかけ焼きそば 鶏肉と小松菜の和風和え フルーツ水ようかん | 牛乳,豚肉,いか,鶏もも,練 りあん,粉寒天 | 油,でんぷん,ごま油,オ リーブ油,上白糖,白ごま, 三温糖 | 生姜,にんにく,にんじん,玉葱,はくさい いもやし,干し椎茸,こまつな,キャ ベツ,赤ピーマン,黄桃缶,みかん缶 | 561 kcal 24.6 g 19.9 g 2.1 g | 537 kcal 25.0 g 12.2 g 2.3 g |
| 11 月 | 牛乳 ソフトフランスパン コーンクリームシチュー 玉子とトマトの和風ドレッシ ング りんご入りグレープゼリー | 牛乳,鶏肉,調理用牛乳,た まご,粉寒天 | ソフトフランス,油,じゃが いも,薄力粉,バター,上白 糖,オリーブ油,ごま油 | にんにく,にんじん,玉葱,ヤングコー ン,クリームコーン,グリーンピース冷 凍,キャベツ,きゅうり,トマト,ぶどう ジュース,りんご缶 | 577 kcal 23.7 g 23.1 g 2.2 g | 534 kcal 24.9 g 12.0 g 2.0 g |
| 12 火 | 牛乳 豚肉とごぼうのまぜごはん のっぺい汁 キャベツとかにかまのサラダ カルピスヨーグルト和え | 牛乳,豚肉,油揚げ,かに風 味かまぼこ,ヨーグルト,カ ルピス | 精白米,油,上白糖,こん にゃく,でんぷん,マヨネー ズ | ごぼう,しめじ,生姜,グリーンピース冷 凍,にんじん,だいこん,玉葱,干し椎茸, ゆきだけ,こまつな,キャベツ,黄 ピーマン,レモン,パイン缶,黄桃缶 | 583 kcal 20.8 g 19.4 g 2.0 g | 586 kcal 27.6 g 18.6 g 1.5 g |
| 13 水 | 牛乳 ご飯 沢煮焼 揚げ魚のトマトポン酢 新じゃがの煮もの | 牛乳,モウカサメ,豚挽肉 揚げ油,油,じゃがいも,上 白糖 | 精白米,でんぷん,薄力粉, 揚げ油,油,じゃがいも,上 白糖 | ごぼう,にんじん,だいこん,干し椎茸, ねぎ,にんにく,トマト,レモン,生姜,玉 葱 | 580 kcal 23.8 g 20.3 g 1.9 g | 659 kcal 32.6 g 23.2 g 2.0 g |
| 14 木 | 牛乳 ご飯 ウインナーのスープ煮 タルタルサラダ 黒こまプリン | 牛乳,ウインナー,鶏肉,た まご,生クリーム,粉寒天 | 精白米,じゃがいも,エッ クアマヨネーズ,黒こま,上 白糖 | にんにく,にんじん,玉葱,はくさい, きゅうり,ヤングコーン,キャベツ,ト マト,レモン,パセリ,きゅうりピクル ス | 622 kcal 20.9 g 25.7 g 2.0 g | 522 kcal 25.7 g 11.6 g 2.3 g |
| 15 金 | 牛乳 だけのこご飯 みそ汁 鶏肉とコーンの揚げ煮 ごま和え | 牛乳,油揚げ,鶏肉 | 精白米,三温糖,でんぷん, 揚げ油,じゃがいも,上白 糖,ごま | だけのこ,生姜,だいこん,えのきだけ, 生姜,ホールコーン,キャベツ,大豆も やし,にんじん | 571 kcal 22.0 g 19.8 g 2.4 g | 587 kcal 27.0 g 13.8 g 2.8 g |
| 18 月 | 牛乳 ボークライス スタミナサラダ ゼリーカクテル | 牛乳,豚肉,鶏むき肉,たま ご,粉寒天 | 精白米,油,薄力粉,オリ ーフ油,上白糖 | にんにく,玉葱,マッシュルーム,グリ ンピース冷凍,キャベツ,きゅうり,ヤ ングコーン,トマト,クリームコーン, ルルツ ユース,ぶどうジュース | 606 kcal 22.0 g 20.1 g 1.5 g | 600 kcal 28.1 g 15.2 g 2.2 g |
| 19 火 | 牛乳 ご飯 野菜のかきたま汁 鱈のカルーメンチカツ 野菜の香味酢しょうゆ和え 牛乳ゼリー黄桃ソース | 牛乳,たまご,豚挽肉,まあ じ,調理用牛乳,粉寒天 | 精白米,でんぷん,パン粉, 薄力粉,揚げ油,上白糖 | 玉葱,はくさい,だいこん,にんじん,こ なげ,こまつな,大豆もやし,にんにく, ねぎ,黄桃缶 | 623 kcal 27.6 g 22.9 g 1.9 g | 533 kcal 25.5 g 12.6 g 2.2 g |
| 20 水 | 牛乳 ツナとコーンのピラフ 野菜スープ 玉子と野菜のさっぱり和え フルーツ和え | 牛乳,ショルダーベーコン, ツナ,まぐろ缶詰,たまご | 精白米,バター,油,オリ ーフ油,上白糖 | 玉葱,にんじん,ホールコーン,グリ ンピース冷凍,はくさい,もやし,キャ ベツ,きゅうり,赤ピーマン,りんご, みかん缶 | 571 kcal 21.1 g 21.2 g 2.1 g | 542 kcal 26.4 g 13.5 g 2.4 g |
| 21 木 | 牛乳 ご飯 吉野汁 ポテト焼き きのこ和え フルーツゼリー | 牛乳,豚挽肉,鶏むき肉,豆 腐,調理用牛乳,たまご,削 り節,粉寒天 | 精白米,でんぷん,じゃがい も,パン粉,上白糖,油 | だいこん,にんじん,はくさい,玉葱, キャベツ,もやし,えのきだけ,しめじ, パイン缶,黄桃缶 | 561 kcal 23.3 g 16.0 g 1.7 g | 574 kcal 26.6 g 14.3 g 1.7 g |

| 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 |
| 22 金 | 牛乳 ご飯 しょうが汁 揚げた豆腐肉みそあん 塩昆布和え | 牛乳,豆腐,豚挽肉,たまご, 塩昆布 | 精白米,薄力粉,でんぷん, 揚げ油,油,三温糖,上白糖, ごま油 | にんじん,はくさい,えのきだけ,こま つな,生姜,にんにく,玉葱,グリーンピー ス冷凍,キャベツ,大豆もやし | 596 kcal 24.8 g 22.8 g 1.6 g | 605 kcal 28.9 g 17.8 g 2.1 g |
| 25 月 | 牛乳 ご飯 野菜スープ つま煮 豆乳ゼリーレモン蜜ソース | 牛乳,豚肉,いかなると,さ つま揚げ,たまご,豆乳,粉 寒天 | 精白米,じゃがいも,油,ご ま油,でんぷん,上白糖 | 玉葱,もやし,だいこん,生姜,にんに く,にんじん,はくさい,だけのこ,こま つな,レモン | 550 kcal 24.1 g 16.8 g 1.9 g | 616 kcal 27.1 g 17.5 g 2.3 g |
| 26 火 | 牛乳 ご飯 けんちん汁 鱈のカルーフライ 梅おかか和え フルーツ和え | 牛乳,豆腐,油揚げ,ぶり,た まご,削り節 | 精白米,じゃがいも,上白 糖,薄力粉,パン粉,揚げ油 | にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ,キャ ベツ,こまつな,梅干し,りんご,パイン アップル缶 | 631 kcal 26.9 g 24.6 g 1.5 g | 582 kcal 26.4 g 14.1 g 2.7 g |
| 27 水 | 牛乳 カラフル鮭チャーハン 中華スープ 野菜の甘酢和え 杏仁豆腐 | 牛乳,焼き鮭,なると,さけ, 粉寒天 | 精白米,ごま油,油,上白糖 | ねぎ,グリーンピース冷凍,黄ピーマン, 赤ピーマン,玉葱,はくさい,干し椎茸, 生姜,もやし,にんじん,キャベツ,こま つな,パイン缶,黄桃缶 | 534 kcal 21.6 g 14.9 g 2.0 g | 735 kcal 30.8 g 22.8 g 1.9 g |
| 28 木 | 牛乳 ツ玉丼 ゆかり和え さつまいものオレンジ煮 | 牛乳,豚肉,油揚げ,まぐろ 缶詰,たまご | 精白米,焼きふ,上白糖,で んぷん,さつまいも | 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 |
| 29 金 | 牛乳 ご飯 家常豆腐 切り干し大根の中華和え フルーツ黒蜜寒天 | 牛乳,豚肉,生揚げ,粉寒天 | 精白米,油,上白糖,でんぷ ん,ごま油,白ごま,三温糖, 黒砂糖 | にんじん,だけのこ,干し椎茸,キャ ベツ,青ピーマン,ねぎ,生姜,こまつな, 切干しだいこん,にんにく,パイン缶, 黄桃缶 | 552 kcal 22.5 g 17.6 g 1.7 g | 557 kcal 24.8 g 14.8 g 1.9 g |



新茶の季節です!

5月2日は八十八夜です。立春（2月4日ごろ）から数えて88日目の日にあたり、霜が降りなくなり気候が安定する時期として、昔から農作業を始める目安とされてきました。八十八夜といえば、「夏も近づく八十八夜〜♪」という茶摘みの歌が知られていますが、茶畑では新茶の収穫時期を迎えます。八十八夜に摘んだ新茶を飲むと長生きするという言い伝えがあるように、お茶には健康に役立つ成分がたくさん含まれています。急須でお茶をいれる機会が少なくなっていますが、この時期だけの新茶を楽しんでみませんか？



- *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）

| 5月 平均（18回） | 普通食 | 中期食 |
|------------|----------|-----|
| 581 kcal | 575 kcal | |
| 23.5 g | 26.8 g | |
| 20.1 g | 15.7 g | |
| 1.9 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。

