

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
		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
5月	牛乳 ご飯 沢煮梅 揚げだし豆腐カラフル肉みそあん フルーツ和え（梨・黄桃）	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉	精白米、さといも、薄力粉、でんぷん、揚げ油、油、三温糖	ごぼう、にんじん、だいこん、干し椎茸、ねぎ、生姜、にんにく、玉葱、グリーンピース、ホールコーン、日本なし、黄桃缶	584 kcal 21.6 g 19.4 g 1.2 g	542 kcal 24.4 g 13.3 g 2.1 g
6火	牛乳 あんかけチャーハン 野菜の甘酢和え 牛乳ゼリー・黄桃ソース	牛乳、焼き豚、なると、豚肉、たまご、調理用牛乳、粉寒天	精白米、ごま油、油、でんぷん、上白糖	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、だけのこと、干し椎茸、赤ピーマン、黄ピーマン、キャベツ、黄桃缶	571 kcal 22.4 g 19.1 g 2.1 g	577 kcal 27.3 g 17.5 g 2.6 g
7水	牛乳 ご飯 秋なすのみそ汁 豆腐入りお魚ハンバーグきのこソース 粉ふき芋	牛乳、油揚げ、豚肉、まいわし、木綿豆腐、たまご、調理用牛乳、あおのり	精白米、パン粉、油、上白糖、でんぷん、じゃがいも	なす、もやし、はくさい、こまつな、キャベツ、玉葱、えのきたけ、まいわけ、生姜	549 kcal 25.3 g 17.5 g 1.9 g	483 kcal 24.6 g 11.6 g 2.6 g
8木	牛乳 鮭めし のっぺい汁 栗とベーコンのサラダ	牛乳、さけ、たまご、ベーコン	精白米、油、上白糖、さといも、でんぷん、オリーブ油、むき栗、揚げ油、練りごま	こまつな、だいこん、玉葱、干し椎茸、えのきたけ、ねぎ、きゅうり、カリフラワー、にんじん、トマト、にんにく、きゅうり、ピクルス、生姜	551 kcal 24.7 g 19.6 g 2.2 g	534 kcal 26.5 g 15.8 g 2.2 g
9金	牛乳 ご飯 野菜スープ ポテト焼き カレードRESSINGサラダ キャロットゼリー	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、木綿豆腐、調理用牛乳、たまご、粉寒天	精白米、じゃがいも、パン粉、上白糖、油、はちみつ	玉葱、はくさい、もやし、にんじん、キャベツ、黄ピーマン、赤ピーマン、にんじんジュース、レモン	587 kcal 24.0 g 20.1 g 1.7 g	508 kcal 23.9 g 11.7 g 1.7 g
13火	牛乳 ミルクパン 秋のシチュー タルタルサラダ	牛乳、鶏肉、調理用牛乳、さけ、たまご	ミルクパン、油、じゃがいも、薄力粉、有塩バター、マヨネーズ	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、きゅうり、ホールコーン、キャベツ、トマト、レモン、パセリ、きゅうり、ピクルス	557 kcal 26.0 g 26.0 g 2.3 g	657 kcal 31.6 g 32.9 g 2.6 g
14水	牛乳 二色丼 みそ汁 フルーツ和え（りんご・パイナップル）	牛乳、豚ひき肉、たまご、油揚げ、木綿豆腐	精白米、油、三温糖、でんぷん、上白糖	生姜、にんにく、玉葱、にんじん、だけのこと、グリーンピース、こまつな、ねぎ、りんご、パイン缶	621 kcal 27.0 g 22.1 g 1.8 g	572 kcal 27.9 g 15.0 g 2.0 g
15木	牛乳 ツナとベーコンのケチャップライス ガーリックスープ Катテージチーズサラダ	牛乳、ベーコン、鶏肉、まぐろ缶詰、調理用牛乳	精白米、有塩バター、油、じゃがいも、でんぷん、オリーブ油、上白糖	にんにく、玉葱、マッシュルーム、グリーンピース、もやし、万能ねぎ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン	559 kcal 20.5 g 19.2 g 2.0 g	538 kcal 27.5 g 15.1 g 2.2 g
16金	牛乳 ご飯 家常豆腐 魚とコーンの揚げ煮 フルーツ黒蜜寒天	牛乳、豚肉、生揚げ、モウカサメ、粉寒天	精白米、油、上白糖、でんぷん、ごま油、でんぷん、揚げ油、じゃがいも、三温糖、黒砂糖	にんじん、だけのこと、干し椎茸、キャベツ、青ピーマン、ねぎ、生姜、ホールコーン、パイン缶、黄桃缶	660 kcal 26.5 g 24.2 g 2.0 g	552 kcal 25.4 g 14.1 g 1.8 g
19月	牛乳 豚肉のうま煮丼 大根のみそ汁 いもようかん	牛乳、豚肉、油揚げ、寒天	精白米、油、焼きふ、三温糖、さつまいも、上白糖	生姜、ごぼう、玉葱、にんじん、だけのこと、はくさい、グリーンピース、だいこん、えのきたけ	580 kcal 22.5 g 16.1 g 1.7 g	516 kcal 25.3 g 10.7 g 2.4 g
20火	牛乳 ご飯 ごまけんちん汁 豆んちカツ のり和え	牛乳、豚ひき肉、大豆、たまご、調理用牛乳、のり	精白米、じゃがいも、練りごま、油、パン粉、薄力粉、揚げ油、上白糖	ごぼう、だいこん、にんじん、玉葱、こまつな、キャベツ	611 kcal 24.9 g 23.2 g 1.7 g	540 kcal 26.8 g 16.4 g 1.8 g
21水	牛乳 ハム入りラーメン フライドベジタブル キャベツとりんごのサラダ	牛乳、ハム、あおのり	蒸し中華めん、油、油、ラード、ごま油、小麦粉、じゃがいも、揚げ油、上白糖	生姜、にんにく、玉葱、もやし、にんじん、ごぼう、キャベツ、りんご、レーズン、赤ピーマン	538 kcal 19.3 g 24.9 g 2.9 g	537 kcal 26.8 g 16.3 g 2.5 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。

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木	牛乳 ご飯 レンズ豆と野菜のスープ 鯖のカレーしょうゆ焼き 白和え	牛乳、レンズまめ、さば、木綿豆腐、干ひじき	精白米、じゃがいも、上白糖、練りごま	玉葱、はくさい、ほうれんそう、にんじん	564 kcal 23.5 g 23.9 g 1.6 g	514 kcal 25.1 g 16.1 g 2.3 g
23金	牛乳 秋のそばろちらし寿司 さといも汁 ごま和え お月見水ようかん	牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、あずき、粉寒天	精白米、むき栗、上白糖、油、さといも、でんぷん、白ごま、三温糖	干し椎茸、しめじ、にんじん、はくさい、生姜、こまつな、キャベツ、あんず	615 kcal 20.5 g 15.9 g 2.0 g	602 kcal 26.6 g 11.0 g 2.6 g
26月	牛乳 もやしチャーハン 中華風コンソースープ ユーリンチー（中国）	牛乳、豚肉、ハム、たまご、鶏肉	精白米、じゃがいも、パン粉、なたね油、上白糖、白ごま	ねぎ、にんじん、青ピーマン、もやし、玉葱、ホールコーン、クリームコーン、ほうれんそう、にんにく、生姜	617 kcal 31.7 g 19.2 g 2.2 g	496 kcal 24.7 g 14.9 g 2.6 g
27火	牛乳 ご飯 じゃがいものみそ汁 フーカデンハンバーグ ひじきのごま和え	牛乳、豚ひき肉、調理用牛乳、うすら卵	精白米、じゃがいも、パン粉、油、上白糖、白ごま	玉葱、キャベツ、もやし、にんじん、こまつな	572 kcal 24.3 g 19.6 g 2.1 g	506 kcal 25.3 g 13.0 g 1.6 g
28水	牛乳 豚玉丼 さつま汁 カルピスゼリー和え	牛乳、豚肉、油揚げ、たまご、木綿豆腐、カルピス、粉寒天	精白米、焼きふ（車ふ）、上白糖、でんぷん、さつまいも、こんにゃく	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	635 kcal 27.9 g 12.5 g 2.0 g
29木	牛乳 ご飯 ベーコンといんげん豆のスー プ 鮭ときのこの黄金焼き 塩昆布和え	牛乳、ベーコン、いんげんまめ、生鮭、たまご、塩昆布	精白米、じゃがいも、油、マヨネーズ、ごま油	玉葱、キャベツ、にんじん、えのきたけ、ほんしめじ、ひらたけ、こまつな、大豆もやし	555 kcal 28.4 g 19.5 g 1.9 g	566 kcal 26.1 g 21.5 g 2.0 g
30金	牛乳 黒砂糖パン マカロニのクリーム煮 ポテトサラダ みかんゼリー	牛乳、鶏肉、調理用牛乳、寒天	黒砂糖、パン、薄力粉、バター、マカロニ、じゃがいも、マヨネーズ、上白糖	にんにく、にんじん、黄ピーマン、玉葱、グリーンピース、きゅうり、みかん缶、みかんジュース	608 kcal 21.8 g 23.2 g 1.9 g	665 kcal 32.2 g 24.8 g 2.6 g

10月 平均（19回）		
普通食		中期食
584 kcal	24.1 g	527 kcal
20.5 g	20.5 g	25.3 g
2.0 g	2.0 g	15.2 g
		2.1 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、大根→かゆ）