都立永福学園月間予定献立表（肢体不自由教育部門）１１月

日	献立名	普通食 赤の仲間 血や肉になる	普通食 黄の仲間 熱や力の元になる	普通食 緑の仲間 体の調子を整える	普通食 ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量	中期食 ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 月	牛乳 パセリバターライス スープ煮 チーズサラダ	牛乳,鶏肉,ウィンナー,チーズ	精白米,有塩バター,じゃがいも,油,上白糖	にんにく,玉葱,にんじん,だいこん,カリフラワー,キャベツ,きゅうり,赤ピーマン,レーズン	550 kcal 18.8 g 21.1 g 2.1 g	493 kcal 25.5 g 14.0 g 2.0 g
4 水	牛乳 ひじきと大豆のまぜごはん 塩ちゃんこ汁 玉子と野菜のさっぱり和え コーヒー牛乳ゼリー	牛乳,油揚げ,干ひじき,大豆,鶏肉,たまご,粉寒天	精白米,油,三温糖,オリーブ油,上白糖	にんじん,もやし,はくさい,だいこん,ねぎ,キャベツ,きゅうり,赤ピーマン	604 kcal 25.3 g 23.2 g 2.0 g	582 kcal 30.6 g 17.0 g 2.4 g
5 木	牛乳 にら豆腐丼 具だくさんみそ汁 杏仁豆腐	牛乳,豚肉,木綿豆腐,粉寒天	精白米,油,でんぷん,じゃがいも,上白糖	生姜,玉葱,にんじん,もやし,にら,干し椎茸,キャベツ,はくさい,パイン缶,黄桃缶	557 kcal 24.7 g 16.4 g 2.1 g	608 kcal 28.5 g 13.6 g 2.2 g
6 金	牛乳 ご飯 野菜のかきたまスープ シャキシャキみそつくね ゆかり和え オレンジゼリークリームソー	牛乳,たまご,豚肉,鶏ひき肉,木綿豆腐,粉寒天,生クリーム,調理用牛乳	精白米,でんぷん,じゃがいも,三温糖,パン粉,上白糖	玉葱,はくさい,だいこん,れんこん,キャベツ,にんじん,大豆もやし,ｵﾚﾝｼﾞｼﾞｭｰｽ	580 kcal 24.2 g 18.4 g 1.7 g	534 kcal 24.9 g 13.6 g 2.0 g
9 月	牛乳 ご飯 沢煮椀 メンチカツチリソース ごま和え	牛乳,豚挽肉,たまご	精白米,さといも,油,パン粉,薄力粉,揚げ油,三温糖,でんぷん,ごま,上白糖	ごぼう,にんじん,だいこん,干し椎茸,玉葱,生姜,にんにく,ねぎ,キャベツ,大豆もやし	606 kcal 23.2 g 22.7 g 1.7 g	473 kcal 24.1 g 11.4 g 2.1 g
10 火	牛乳 ご飯 きのこ汁 玉子焼き肉みそあん カルピスゼリー黄桃ソース	牛乳,木綿豆腐,たまご,生クリーム,調理用牛乳,豚挽肉,カルピス,粉寒天	精白米,じゃがいも,上白糖,油,でんぷん	ごぼう,だいこん,ぶなしめじ,ひらたけ,生姜,玉葱,にんじん,黄桃缶	569 kcal 23.3 g 19.2 g 1.7 g	538 kcal 24.7 g 15.0 g 1.7 g
11 水	牛乳 かつおめし 具だくさんみそ汁 タルタルサラダ	牛乳,かつお,たまご	精白米,油,でんぷん,揚げ油,上白糖,じゃがいも,マヨネーズ	生姜,にんじん,だいこん,もやし,えのきたけ,きゅうり,ヤングコーン缶,キャベツ,トマト,レモン,玉葱,パセリ,きゅうりピクルス	552 kcal 22.3 g 18.2 g 2.2 g	572 kcal 25.9 g 21.5 g 2.4 g
12 木	牛乳 洋風茶飯 ポークビーンズシチュー スタミナサラダ	牛乳,豚肉,大豆,ひよこまめ,鶏ひき肉,たまご	精白米,有塩バター,油,じゃがいも,薄力粉,オリーブ油,上白糖	にんにく,玉葱,にんじん,マッシュルーム,グリンピース,キャベツ,きゅうり,ヤングｺｰﾝ,トマト,クリームコーン	631 kcal 22.6 g 23.1 g 2.2 g	579 kcal 28.1 g 20.0 g 2.1 g
13 金	牛乳 ご飯 こしね汁 揚げ魚のレモンおろし酢 ごま和え	牛乳,モウカサメ	精白米,じゃがいも,こんにゃく,でんぷん,揚げ油,上白糖,ごま	干し椎茸,玉葱,ねぎ,にんにく,だいこん,レモン,こまつな,キャベツ,にんじん	550 kcal 22.0 g 19.4 g 1.7 g	487 kcal 24.1 g 13.3 g 2.3 g
16 月	牛乳 お赤飯 根菜汁 鰺の松風焼き 梅昆布和え	牛乳,あずき,まあじ,鶏ひき肉,木綿豆腐,調理用牛乳,たまご,刻み昆布,かつお削り節	精白米,もち米,黒煎りごま,じゃがいも,パン粉,上白糖,油,ごま	にんじん,ごぼう,だいこん,かぶ,生姜,玉葱,キャベツ,梅干し	564 kcal 26.5 g 17.7 g 2.0 g	491 kcal 24.9 g 11.2 g 2.4 g
17 火	牛乳 ご飯 麻婆豆腐 レモンしょうゆ和え ヨーグルト和え	牛乳,豚挽肉,木綿豆腐,かつお削り節,ヨーグルト	精白米,油,でんぷん,ごま油,上白糖	生姜,にんにく,ねぎ,玉葱,にんじん,たけのこ,干し椎茸,にら,きゅうり,キャベツ,こまつな,エリンギ,レモン,パイン缶,黄桃缶	547 kcal 23.6 g 17.1 g 1.7 g	561 kcal 27.1 g 13.0 g 2.0 g
18 水	牛乳 カレーそぼろちらし寿司 みそ汁 肉じゃが グレープゼリー	牛乳,鶏ひき肉,豚,粉寒天	精白米,上白糖,油,じゃがいも	ごぼう,にんじん,干し椎茸,ぶなしめじ,キャベツ,もやし,玉葱,こまつな,グリンピース,ぶどうｼﾞｭｰｽ	578 kcal 21.4 g 14.3 g 2.0 g	546 kcal 26.0 g 10.7 g 2.4 g
19 木	牛乳 ご飯 中華風みそ汁 フィッシュ南蛮 黒ごま和え	牛乳,豚挽肉,モウカサメ,たまご	精白米,油,ごま油,薄力粉,揚げ油,三温糖,でんぷん,マヨネーズ,ごま,上白糖	生姜,にんにく,にんじん,玉葱,もやし,きゅうりピクルス,パセリ,はくさい,キャベツ	622 kcal 26.2 g 26.8 g 2.0 g	569 kcal 25.8 g 22.0 g 2.3 g
20 金	牛乳 ソフトフランスパン 肉団子とひよこ豆のシチュー パインサラダ	牛乳,調理用牛乳,ひよこまめ,鶏ひき肉	ソフトフランス,油,じゃがいも,薄力粉,有塩バター,でんぷん,パン粉,オリーブ油,上白糖	にんにく,にんじん,玉葱,グリンピース,キャベツ,きゅうり,トマト,パイン缶,レーズン	545 kcal 22.6 g 23.4 g 2.0 g	572 kcal 32.3 g 20.3 g 2.5 g
24 火	牛乳 ご飯 うま煮 サウピカンサラダ 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,油,ごま油,でんぷん,オリーブ油,上白糖,じゃがいも,揚げ油	生姜,にんにく,にんじん,玉葱,はくさい,たけのこ,こまつな,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,赤ピーマン,レモン	595 kcal 23.5 g 20.3 g 1.5 g	566 kcal 27.4 g 17.1 g 2.2 g
25 水	牛乳 ご飯 豚汁 魚のフライきのこソース 塩昆布和え	牛乳,豚肉,すけとうだら,たまご,塩昆布	精白米,油,じゃがいも,薄力粉,パン粉,揚げ油,油,上白糖,ごま油	ごぼう,にんじん,だいこん,にんにく,玉葱,エリンギ,マッシュルーム,キャベツ,こまつな,大豆もやし	563 kcal 25.8 g 18.3 g 1.7 g	483 kcal 24.4 g 12.2 g 2.1 g
26 木	牛乳 ご飯 ミートボールカレーライス 和風ドレッシングサラダ 抹茶ゼリー和え	牛乳,鶏ひき肉,粉寒天	精白米,油,じゃがいも,薄力粉,パン粉,でんぷん,オリーブ油,上白糖,ごま油	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	576 kcal 25.4 g 18.3 g 2.3 g
27 金	牛乳 肉豆腐丼 大豆もやしの中華サラダ カルピスヨーグルト和え	牛乳,豚肉,生揚げ,まぐろ缶,ヨーグルト,カルピス	精白米,油,焼きふ,上白糖,でんぷん,ごま油	玉葱,にんじん,たけのこ,生姜,キャベツ,大豆もやし,にんにく,パイン缶,黄桃缶	650 kcal 26.3 g 23.5 g 1.7 g	579 kcal 27.3 g 15.6 g 2.2 g
28 土	牛乳 ご飯 野菜スープ お魚ハンバーグハヤシソース ゼリーカクテル	牛乳,豚肉,まいわし,木綿豆腐,たまご,調理用牛乳,粉寒天	精白米,じゃがいも,パン粉,油,上白糖	玉葱,もやし,キャベツ,ｵﾚﾝｼﾞｼﾞｭｰｽ,ぶどうｼﾞｭｰｽ	619 kcal 26.8 g 19.2 g 1.7 g	513 kcal 23.0 g 11.8 g 1.6 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。

＊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）

11月　平均　（ 19 回 ）	
普通食	中期食
583 kcal	543 kcal
23.9 g	26.3 g
20.0 g	15.3 g
1.9 g	2.2 g