



9 月 予 定 献 立 表

	1日 (日)	2日 (月)	3日 (火)	4日 (水)	5日 (木)	6日 (金)	7日 (土)
朝食	ご飯/パン すまし汁 卵焼き 青菜の煮浸し りんご缶 牛 乳	ご飯/パン コンソメスープ ミートボール ミモザサラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 さつま揚げと野菜の煮物 いんげんのマヨ和え バナナ 牛 乳	ご飯/パン 小松菜のスープ チーズオムレツ キャベツのソテー 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン わかめと卵のスープ ポイルウインナー 青梗菜のお浸し みかん缶 牛 乳	ご飯/パン クラムチャウダー セロリのサラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 温泉卵 茄子のちくわの炒め煮 バナナ 牛 乳
昼食	※選択食 ◎和風きのこパスタ ◎ご飯・鯉のムニエル 野菜スープ さつま芋の甘煮 アスパラのサラダ オレンジ	ご飯 味噌汁 肉豆腐 茄子のおろし煮 ほうれん草の柚子浸し アスパラのサラダ ダイスゼリー (梨)	ガーリックライス きのこのスープ タンダーチキン 青菜のソテー トマトゼリー カットパイ	※選択食 ◎胡麻味噌きしめん ◎ご飯・味噌汁・鯖の照り煮 かぶと豚肉のさつと煮 白菜の和え物 洋なし缶	ご飯 味噌汁 鯉の黄金焼き 野菜つみれの煮物 ブロッコリーのおかか和え ジョア	ご飯 田舎汁 鶏肉の塩麹焼き もやしの中華炒め 春雨サラダ ダイスゼリー (ぶどう)	<防災訓練の日> 災害備蓄ばんですよ 野菜たっぷりトマトスープ ソーセージ缶 パン・みかん缶
夕食	ご飯 白菜と海老のミルクスープ チキンカツ 金平ごぼう めかぶ和え 金時豆	ご飯 冬瓜のスープ 鱈のチリソースかけ チャプチェ 中華サラダ ぶどう缶	ご飯 すまし汁 鯖の味噌焼き 南瓜のそぼろ煮 春菊の胡麻和え ヨーグルト	ご飯 味噌汁 牛肉の三色ロール 湯豆腐 じゃこサラダ ダイスゼリー (りんご)	ご飯 ワンタンスープ 黒酢豚 里芋の田楽 木耳の中華和え ミックスフルーツ	ご飯 すまし汁 鱈のから揚げ ひじきの炒り煮 青菜のわさび和え りんご缶	ご飯 すまし汁 豚ひれ肉の香味ソース がんも野菜の煮物 グリーンサラダ フルーツ入りヨーグルト
エネルギー (kcal)	2283	2235	2204	2111	2331	2247	2171
たんぱく質 (g)	82.1	81.8	83.5	82.4	83.4	82.9	83.1
脂質 (g)	59.7	60.3	58.8	64.6	65.6	62.6	66.5

	8日 (日)	9日 (月)	10日 (火)	11日 (水)	12日 (木)	13日 (金)	14日 (土)
朝食	ご飯/パン 味噌汁 白菜のカレー粉炒め さつま芋サラダ 納豆/りんご缶 牛 乳	ご飯/パン 赤だし 鯖の塩焼き ほうれん草の白和え 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン かきたまスープ ウインナーのケチャップ炒め コールスローサラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 チキンオムレツ もやしと豆苗のソテー バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 えのき豚 大根の梅和え 洋なし缶 牛 乳	ご飯/パン ミネストローネ スクランブルエッグ ツナサラダ りんご缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 炒り豆腐 青菜の胡麻和え バナナ 牛 乳
昼食	※選択食 ◎担々麺 ◎ご飯・青梗菜のスープ・鶏肉の生姜焼き 大根と揚げの炒め煮 小松菜のナムル カットマンゴー	ホークカレー カリフラワーのスープ チーズ入りサラダ 福神漬け・らっきょう はちみつレモンゼリー	ご飯 豚汁 鯉の照り焼き ピーマンの炒め物 二色和え うぐいす豆	※選択食 ◎たらこスパゲッティ ◎ご飯・豚肉のコンソメ煮 コーンポタージュ フライドポテト トマトとレタスのサラダ ぶどう缶	ご飯 すまし汁 白身魚のピカタ 南瓜のいとこ煮 キャベツの柚子和え フルーツ入りヨーグルト	ご飯 味噌汁 牛乳 れん根の炒り煮 白菜の昆布和え ダイスゼリー (ぶどう)	ご飯 大根のスープ 鱈のマヨ焼き じゃが芋の金平 ちくわと野菜のサラダ 梨 ♪手作りおやつ♪
夕食	ご飯 とろろ昆布汁 鮭の和風蒸しあん にんじんしりしり 胡瓜のゆかり和え 梨	ご飯 すまし汁 五目蒸し卵 銀あん かぶの柚子炊き いんげんの胡麻和え ヤクルト	ご飯 冬瓜のスープ 揚げ餃子 茄子のおかか煮 パンパニジャー ヨーグルト	ご飯 すまし汁 鱈の煮付け 厚揚げの炒め煮 春菊の辛子和え ダイスゼリー (みかん)	※選択食 ご飯 ごぼうスープ ◎煮込みハンバーグ ◎鶏肉の和風揚げ煮 野菜とコーンのソテー マカロニサラダ カットマンゴー	かにかまちらし かぶのみぞれ汁 生椎茸の肉詰め 即席漬け オレンジ	ご飯 にらたまスープ 八宝菜 なすの煮物 トマトのサラダ 杏仁豆腐
エネルギー (kcal)	2128	2280	2306	2202	2279	2291	2371
たんぱく質 (g)	83.1	82.2	82.4	83	83.6	83	83.7
脂質 (g)	64	66	61.2	62.9	52.2	64.8	68.4

	15日 (日)	16日 (月)	17日 (火)	18日 (水)	19日 (木)	20日 (金)	21日 (土)
朝食	ご飯/パン ポークビーンズ ブロッコリーの炒め物 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 ハムエッグ 里芋煮 バナナ 牛 乳	ご飯/パン ポトフ シーザーサラダ 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 五目豆腐の煮付け いんげんの昆布和え バナナ 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 フランクと野菜のソテー 和風サラダ りんご缶 牛 乳	ご飯/パン 白菜のスープ オムレツ アスパラとベーコンのソテー バナナ 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 豆腐野菜ハンバーグ ほうれん草とささみの和え物 黄桃缶 牛 乳
昼食	※選択食 ◎五目にゆうめん ◎ご飯・すまし汁・鶏肉の味噌煮 春巻き ほうれん草の和え物 ジョア	ご飯 わかめスープ 鮭のムニエル キャベツとベーコンの重ね蒸し かのに三杯酢 ダイスゼリー (りんご)	きつねご飯 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 ちくわの磯部揚げ 青菜のツナ和え ぶどう缶	※選択食 ◎青椒肉絲麵 ◎ご飯・青椒肉絲 小松菜のスープ 豆腐しゅうまい 茄子の香味サラダ キウイ	ご飯 かきたまスープ 豚肉のピザチーズ焼き さつま芋のマッシュ コーンサラダ のむヨーグルト	焼き豚チャーハン 野菜ワンタンスープ 冬瓜と芋の煮物 大根とじゃこのサラダ カットパイ	ご飯 味噌汁 鱈の照り焼き 南瓜煮 花野菜サラダ オレンジ
夕食	ご飯 味噌汁 鱈の南蛮漬け ぜんまいの炒め煮 卸和え カットパイ	ご飯 春雨スープ 焼き肉 ごぼうのくるみ味噌 中華和え物 カットマンゴー	ご飯 すまし汁 鯉の野菜あん 青菜のソテー トマトとオクラのマヨ和え 梨	ご飯 カレースープ スパニッシュオムレツ パニコン風 チキンサラダ ミックスフルーツ	ご飯 味噌汁 赤魚の煮付け かぶの海老そぼろあん 青菜の柚子浸し うずら豆	ご飯 なめこ汁 白身魚のフライ 炒り鶏 ねぎめた プリン	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のレモンソース ピーマンとツナの炒め物 フレンチサラダ ヨーグルト
エネルギー (kcal)	2209	2216	2249	2236	2283	2181	2232
たんぱく質 (g)	85.3	81.1	82.4	81.6	83.6	82.9	84.7
脂質 (g)	59.5	58.8	62.4	66.9	61.4	57.7	65

	22日 (日)	23日 (月)	24日 (火)	25日 (水)	26日 (木)	27日 (金)	28日 (土)
朝食	ご飯/パン 味噌汁 ちくわと野菜の炒め煮 もやしの胡麻和え 洋なし缶 牛 乳	ご飯/パン クリームシチュー ハムサラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 車麩の卵とじ キャベツの和え物 りんご缶 牛 乳	ご飯/パン たまごのスープ チキンボール煮 角切りサラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 いんげんの炒め煮 胡瓜のマヨ和え 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン ベーコン巻きエッグ かぶと白菜のスープ煮 ポテトサラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン オニオンスープ ウインナーといんげんの炒め物 ポテトサラダ 洋なし缶 牛 乳
昼食	※選択食 ◎ナポリタン ◎ご飯・豚肉の生姜煮 きのこのスープ スペイン風オムレツ 海老サラダ ダイスゼリー (ぶどう) ♪ケーキの日♪	秋の炊き込みご飯 すまし汁 鶏肉の山椒焼き 茄子のしぎ焼き 春菊の和え物 おはぎ	ご飯 ジュリエンスープ 鱈のフライドソース 南瓜のグラッセ れん根サラダ カットパイ	※選択食 ◎けんちんうどん ◎ご飯・けんちん汁・鮭の塩焼き 揚げしゅうまい 小松菜の胡麻和え カットマンゴー	ご飯 中華風コーンスープ 回鍋肉 冬瓜の含め煮 ほうれん草のおかか和え りんご	発芽玄米ご飯 とろろ汁 鯖の味噌煮 海老と野菜のソテー わかめのサラダ ダイスゼリー (みかん)	ご飯 赤だし 松風焼き 切干大根 ほうれん草の辛子和え ヤクルト
夕食	ご飯 ビーフンスープ 麻婆豆腐 大根の炒め煮 青梗菜と木耳の和え物 みかんジュース	ご飯 味噌汁 鯉のみぞれ煮 ほうれん草のバター炒め パスタサラダ フルーツ入りヨーグルト	ご飯 味噌汁 豚肉のカレー炒め 五目ひじき煮 帆立と胡瓜の酢の物 ダイスゼリー (梨)	ご飯 味噌汁 鶏肉のバーベキュー風 魚河岸揚げの含め煮 たまご豆腐 オレンジ	※選択食 ◎ご飯・鱈のクリームソース ◎シーフードカレー 野菜スープ 大学芋 冷しゃぶサラダ ヨーグルト	ご飯 中華風スープ 油淋鶏 焼き茄子 胡瓜のピリ辛和え 杏仁豆腐	ご飯 鶏肉のスープ 白身魚のチーズ焼き きのこの煮浸し ハムと卵のサラダ ぶどう缶
エネルギー (kcal)	2362	2357	2337	2166	2301	2139	2243
たんぱく質 (g)	85.4	85.5	85	80.2	82.3	81.2	82.2
脂質 (g)	65.9	61.4	65.9	63	63.9	58.5	63.9

	29日 (日)	30日 (月)
朝食	ご飯/パン 味噌汁 肉詰めいなりの煮物 鮭サラダ 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 ふくさ焼き 野菜の金平 バナナ 牛 乳
昼食	※選択食 ◎味噌ラーメン ◎ご飯・冬瓜のスープ・肉野菜炒め 芋きんとん パンサンスー オレンジ	ご飯 トマトスープ 白身魚のきのこソース じゃが芋とコンビーフの炒め物 野菜サラダ りんご
夕食	ご飯 かきたま汁 さんまの塩焼き 五目豆煮付け 白菜のお浸し カットパイ	ご飯 野菜汁 鶏肉の照り焼き 揚げだし豆腐 ほうれん草の胡麻和え ヨーグルト
エネルギー (kcal)	2212	2191
たんぱく質 (g)	81.9	84.2
脂質 (g)	63	58.6

【9月の予定】
7日 (土) 防災訓練
 昼食は備蓄食品を提供します。
14日 (土) 手作りおやつ
 間食にパイナップルケーキを提供します。
22日 (日) 誕生日ケーキ
 間食にチョコレートケーキを提供します。

選択食
 12日 (木) 夕食
 (A) 煮込みハンバーグ
 (B) 鶏肉の和風揚げ煮
 26日 (木) 夕食
 (A) 鱈のクリームソース
 (B) シーフードカレー
 ※選択食の入力はお早めに!

18日 (水) に、はやくユニットで出張調理を行います
 メニューは「お好み焼き」です。

9月土日祝日の検査当番は「つばきユニット」です。

防災

～防災 (備えあれば憂いなし)～

9月1日は防災の日です。希望の郷 東村山では9月7日 (土) に防災訓練を行います。災害に備えて、日頃から最低でも3日分の食料品の備蓄に取り組むことが望まれます。

【水】飲料水として、1人当たり1日1リットルの水が必要です。調理等に使用する水も含めると3リットル程度あれば安心です。

【米】 (エネルギーと炭水化物の確保)
 2kgの米が1袋あると、水と熱源があれば、約2.7食分になります。
 (1食=0.5合=75gとした場合)

【缶詰】 (たんぱく質の確保)
 缶詰は調理不要で、そのまま食べられるものを選ぶと便利です。

【カセットコンロ】 熱源は、食品を温めたり、簡単な調理にも必要です。
 ポンベも忘れずに。

また、必須ではありませんが、普段から日持ちする野菜・果物や調味料も多めに購入しておくとういでしょう。

9月平均	エネルギー (kcal)	2245
	たんぱく質 (g)	83.0
	脂質 (g)	62.4