



9 月 予 定 献 立 表

	1日 (土)	2日 (日)	3日 (月)	4日 (火)	5日 (水)	6日 (木)	7日 (金)
朝食	ご飯/パン 味噌汁 炒り豆腐 コーンサラダ 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 スクランブルエッグ ちくわと大根の煮付け りんご缶 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 肉豆腐 グリーンサラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン カレースープ ソーセージのチーズ焼き 大根サラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 豆腐野菜ハンバーグ キャベツの和え物 バナナ 牛 乳	ご飯/パン ポークビーンズ ブロッコリー・ハムサラダ りんご缶 牛 乳	ご飯/パン オクラのスープ ベーコン巻きエッグ マカロニサラダ バナナ 牛 乳
昼食	菜飯 すまし汁 鮭の南部焼き かぶの柚子炊き パスタサラダ みかん缶	※選択食 ◎和風きのこパスタ ◎ご飯・豚肉ときのこの炒め物 野菜スープ さつま芋のレモン煮 チキンサラダ ヤクルト	ご飯 味噌汁 鰻のあんかけ 野菜つみれの煮物 和風サラダ ぶどう	中華丼 青菜のスープ 南瓜煮 ツナとオクラの和え物 杏仁豆腐	※選択食 ◎けんちんうどん ◎ご飯・けんちん汁・鶏肉のレモンソース 秋茄子の味噌炒め 白菜の柚子浸し ヨーグルト	ご飯 味噌汁 鯖のカレームニエル がんもと野菜の煮物 胡瓜と帆立の酢の物 ダイズゼリー (みかん)	ご飯 すまし汁 鶏肉の塩麴焼き 冬瓜の含め煮 青梗菜の菊花浸し びわ缶
夕食	ご飯 きのこスープ 豚肉のオーロラソース にら玉 青菜のナムル ダイズゼリー (りんご)	ご飯 白菜と海老のミルクスープ 鯖の竜田揚げ 茄子のそぼろあんかけ 木耳の中華和え カットパイ	ご飯 鶏肉のトマトシチュー ブロッコリーの炒め物 コールスローサラダ 洋なし缶	ご飯 なめこ汁 鯖のマヨ焼き 白滝と野菜の炒り煮 青菜のお浸し みかん缶	ご飯 味噌汁 鮭の照り煮 ウインナーと青菜のソテー ポテトサラダ バナナ	ご飯 かぶのスープ ゴーヤチャンプルー 里芋の煮ころがし ほうれん草の胡麻和え カットパイ	ご飯 味噌汁 白身魚のフライ もやしのソテー ちりめんサラダ ジョア
エネルギー (kcal)	2241	2326	2287	2203	2168	2269	2224
たんぱく質 (g)	82.4	84.6	82.4	83	81.3	84.2	81.4
脂質 (g)	65.2	65.4	67.2	60.8	62.4	66.4	59.8

	8日 (土)	9日 (日)	10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)
朝食	ご飯/パン ほうれん草のスープ ジャーマンポテト 卵サラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 オムレツ 青菜のソテー 納豆/黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 ミートボール チーズ入りサラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン 卵のスープ ちくわと野菜の煮物 パンキンサラダ 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 卵焼き さつま揚げの炒め物 バナナ 牛 乳	ご飯/パン トマトスープ ウインナーといんげんの炒め物 菜の花和え 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 温泉卵 海老と野菜のソテー りんご缶 牛 乳
昼食	<消防防災訓練の日> アルファ米五目御飯 野菜たっぷり豆スープ 焼きとり缶 パイ・みかん缶 <small>♪フルーツショートケーキ誕生日会</small>	※選択食 ◎塩ラーメン ◎ご飯・味噌汁・鰻の煮付け さつま芋のマッシュ 中華風サラダ りんごジュース	チキンカレー きのこのスープ 梅風味サラダ フルーツ入りヨーグルト	ご飯 すまし汁 鮭のムニエル 野菜炒め 冷やしトマト カットパイ	※選択食 ◎ポロネーゼ ◎ご飯・ポークチャップ コーンスープ わかめサラダ りんご缶	ご飯 味噌汁 赤魚の煮付け チャプチェ キャベツの柚子和え コーヒー牛乳	ご飯 味噌汁 牛血 大根の金平 花野菜サラダ ダイズゼリー (ぶどう)
夕食	ご飯 豚汁 鯖のレモン蒸し 煮奴 トマトのサラダ カットマンゴー	ご飯 ワンタンスープ 豚肉の和風焼き 揚げ茄子 ちくわと野菜のサラダ オレンジ	ご飯 味噌汁 五目蒸し卵 銀あん かぶと椎茸の含め煮 ほうれん草としらすの和え物 金時豆	ご飯 味噌汁 鶏肉の南蛮漬け 厚揚げと冬瓜の煮物 青菜の辛し和え ダイズゼリー (梨)	ご飯 すまし汁 鰻の漬け焼き 生椎茸の肉詰め 三色野菜の酢の物 みかん缶	※選択食 ご飯 わかめスープ ◎鶏肉のカシューナッツ炒め ◎煮込みハンバーグ じゃが芋煮 パンサンデー カットマンゴー	かにかまちらし すまし汁 鶏肉と里芋の炒り煮 ほうれん草のお浸し オレンジ
エネルギー (kcal)	2386	2272	2250	2225	2179	2336	2223
たんぱく質 (g)	81.6	83.8	80.1	83.8	85.4	82.3	83.7
脂質 (g)	76.1	68.7	62.4	59.8	61.5	66.9	59.7

	15日 (土)	16日 (日)	17日 (月)	18日 (火)	19日 (水)	20日 (木)	21日 (金)
朝食	ご飯/パン 味噌汁 鯖の西京焼き ハムサラダ 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 ほうれん草入り炒り卵 ブロッコリーのおかか和え りんご缶 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 五目豆腐の煮付け もやしのカレーソテー バナナ 牛 乳	ご飯/パン クリームシチュー いんげんのマヨ和え 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン 南瓜のポタージュ トマトオムレツ 野菜炒め バナナ 牛 乳	ご飯/パン たまごスープ ソーセージのケチャップ炒め 二色野菜の胡麻和え りんご缶 牛 乳	ご飯/パン 野菜スープ スクランブルエッグ みかん入りサラダ バナナ 牛 乳
昼食	ご飯 野菜スープ きのこのキッシュ 南瓜のマッシュ じゃこサラダ <small>♪チョコバナナクレープ手作りおやつ</small>	※選択食 ◎焼きそば ◎ご飯・肉野菜炒め 中華風卵スープ 揚げシューマイ 野菜サラダ ジョア	ご飯 大根のスープ 鶏肉の甘味噌だれ ひじき煮 白菜の辛し和え はちみつレモンゼリー	ご飯 トマトスープ タンダーフィッシュ 南瓜のグラッセ 青菜のお浸し ヨーグルト	※選択食 ◎きつねぎしめん ◎ご飯・味噌汁・鶏肉の照り焼き 里芋のそぼろ煮 きのこ青菜の柚子浸し ミックスフルーツ	ご飯 赤だし 天ぷら 厚揚げの炒め煮 セロリと胡瓜のサラダ ダイズゼリー (みかん)	焼き豚チャーハン 鶏肉のスープ 青菜のソテー 大根とハムのサラダ カットパイ
夕食	ご飯 春雨のスープ 麻婆豆腐 茄子の煮物 白菜の磯和え 杏仁豆腐	ご飯 コンソメスープ 鰻のムニエルマトソース きのこ野菜のソテー さつま芋サラダ メロン	しめじご飯 味噌汁 豆腐海老カツ シーザーサラダ 胡瓜の昆布和え カットパイ	ご飯 すまし汁 豚肉の生姜焼き 茄子とちくわの炒め煮 アスパラのサラダ うぐいす豆	ご飯 すまし汁 鮭のバター焼き 子の子の炒め煮 春雨サラダ カットマンゴー	ご飯 すまし汁 豚肉の中華炒め さつま芋の甘煮 卵とうふ ジョア	ご飯 味噌汁 鱈の照り焼き 肉じゃが ほうれん草のお浸し プリン
エネルギー (kcal)	2238	2260	2229	2327	2254	2342	2232
たんぱく質 (g)	81.1	82.8	83.6	82.3	84.2	80.6	83.1
脂質 (g)	65.6	69.8	66.2	64.4	66.1	60.9	65.2

	22日 (土)	23日 (日)	24日 (月)	25日 (火)	26日 (水)	27日 (木)	28日 (金)
朝食	ご飯/パン すまし汁 豆腐野菜ハンバーグ 野菜のツナマヨ バナナ 牛 乳	ご飯/パン かきたま汁 えのき豚 もやしの胡麻和え 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン 椎茸のスープ 焼き魚 (鮭) ほうれん草とささみの和え物 バナナ 牛 乳	ご飯/パン ポテトのスープ ポイルウインナー ツナとキャベツのソテー りんご缶 牛 乳	ご飯/パン オクラのスープ チキンボール煮 青菜の辛し和え バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 ハムエッグ 大根とさつま揚げの煮物 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 チキンオムレツ キャベツのソース味噌炒め りんご缶 牛 乳
昼食	ご飯 味噌汁 鶏肉の和風揚げ煮 切干大根 胡瓜とわかめの酢の物 金時豆	※選択食 ◎山かけそば ◎ご飯・味噌汁・鰻の煮付け ふきの甘辛煮 キャベツと海老の和え物 おはぎ	ハヤシライス 白菜のスープ チーズポテト きのこのサラダ キウイフルーツ	ご飯 味噌汁 白身魚の磯部焼き 里芋煮 冷やしトマト カットパイ	※選択食 ◎担々麺 ◎ご飯・すまし汁・豚肉のんにくソース 春巻き パンパンジー カットマンゴー	ご飯 すまし汁 鰻のから揚げ スイートポテト風 ひじき和え ダイズゼリー (みかん)	ご飯 味噌汁 ブルコギ 豆腐の炊き合わせ れん根のサラダ ミックスフルーツ
夕食	ご飯 小松菜のスープ 鯖の塩焼き 白菜のかにそぼろ トマトとレタスのサラダ 杏仁豆腐	ご飯 ミネストローネ 牛肉の三色ロール かぶの吉野煮 角切りサラダ 洋なし缶	ご飯 のっぺい汁 揚げ豆腐 茄子のしぎ焼き いんげんのお浸し ダイズゼリー (ぶどう)	ご飯 すまし汁 チキンソテー 五目金平 白菜サラダ フルーツ入りヨーグルト	ご飯 鮭のトマト煮 ほうれん草のバター炒め カリフラワーサラダ オレンジ	※選択食 ◎チキンドリア ◎ご飯・豆腐と挽肉の和風煮 きのこのスープ もやしの炒め物 ツナマカロニサラダ コーヒー牛乳	発芽玄米ご飯 にら玉スープ 鯖の味噌煮 とろろ芋 小松菜と白菜のお浸し カットマンゴー
エネルギー (kcal)	2280	2148	2187	2181	2175	2240	2190
たんぱく質 (g)	82.4	82.5	84.2	81.2	83.4	83.9	83.8
脂質 (g)	65.8	56.3	60.7	59.9	68.1	72	60.2

	29日 (土)	30日 (日)
朝食	ご飯/パン ポトフ ちりめん和風サラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン かぶのスープ 卵焼き ほうれん草の煮浸し 黄桃缶 牛 乳
昼食	ご飯 味噌汁 鮭フライ つみれと大根の煮物 フレンチサラダ 梨	※選択食 ◎ペペロンチーノ ◎ご飯・鮭のムニエル 野菜スープ チリコンカン風 マセドアンサラダ オレンジ
夕食	ご飯 とろろ昆布汁 鶏肉の山椒焼き 海老と青梗菜のソテー 中華風和え物 ダイズゼリー (りんご)	ご飯 味噌汁 煮豚 にんじんしりしり キャベツの昆布和え カットパイ
エネルギー (kcal)	2150	2205
たんぱく質 (g)	84.9	82.3
脂質 (g)	60.2	69

【9月の予定】
8日 (土) 防災訓練
 昼食は備蓄食品を提供します。
8日 (土) 誕生日会
 間食ケーキを提供します。どうぞお楽しみに♪
15日 (土) 手作りおやつ
 間食にチョコバナナクレープを提供します。
 選択食
 13日 (木) 夕食
 (A) 鶏肉のカシューナッツ炒め
 (B) 煮込みハンバーグ
 27日 (木) 夕食
 (A) チキンドリア
 (B) 豆腐と挽肉の和風煮
 ※選択食の入力はお早めに！
 19日 (水) にあさひユニットで出張調理を行います♪
 メニューは「チョコレートパフェ」です。
 9月土日祝日の検食当番は「はやてユニット」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8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=7.5g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)	2250
	たんぱく質 (g)	82.9
	脂質 (g)	64.3

