



令和元年5月 献立表



福岡市立東部療育センター

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			エネルギー
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
7 ／ 火	ご飯 鮭の塩焼き 春雨サラダ 味噌汁 キウイ 牛乳 	米／植物油／はるさめ／★マヨネーズ	鮭／★ロースハム／乾燥わかめ／出し昆布／いりこ／合わせ味噌／★牛乳	しょうが／きゅうり／人参／玉ねぎ／えのき／ねぎ／キウイフルーツ	498
8 ／ 水	ご飯 牛丼風 南瓜のバター焼き すまし汁 オレンジ 牛乳	米／植物油／三温糖／★有塩バター 	牛肉／出し昆布／かつお節（だし用）／★牛乳	玉ねぎ／人参／ねぎ／かぼちゃ／えのき／オレンジ	497
9 ／ 木	食パン いちごジャム ささみフライ のりごまサラダ チキンスープ バナナ 牛乳	★食パン／★薄力粉／★パン粉／植物油／三温糖／★マヨネーズ／すりごま	鶏ささ身／★卵／★サラダチーズ／きざみのり／鶏肉／★牛乳	いちごジャム／キャベツ／きゅうり／人参／玉ねぎ／パセリ／バナナ	506
10 ／ 金	ご飯 スペイン風オムレツ フライドポテト けんちん汁 ヨーグルト りんごジュース	米／じゃがいも／植物油／ごま油 	★卵／ウィンナー／★スキムミルク／★粉チーズ／木綿豆腐／★ヨーグルト	玉ねぎ／人参／しいたけ／ごぼう／大根／深ねぎ／りんごジュース	495
13 ／ 月	ご飯 豚肉の南部焼き わかめと筍の炒め物 味噌汁 キウイ 牛乳	米／すりごま／三温糖／植物油／ごま油	豚肉／鶏肉／乾燥わかめ／木綿豆腐／油揚げ／出し昆布／いりこ／合わせ味噌／★牛乳	しょうが／人参／たけのこ／玉ねぎ／ねぎ／キウイフルーツ	506
14 ／ 火	ご飯 魚の竜田揚げ 大豆の五目煮 すまし汁 りんごゼリー 牛乳 	米／三温糖／片栗粉／植物油	魚／豚肉／乾燥大豆／出し昆布／かつお節（だし用）／ゼラチン／★牛乳	しょうが／人参／ごぼう／干ひじき／しいたけ／玉ねぎ／えのき／ねぎ／りんごジュース	515
15 ／ 水	人参パン ハンバーグ ビーンズサラダ キャベツとチキンのスープ メロン 牛乳	★人参パン／植物油／★パン粉／三温糖	牛ひき肉／豚ひき肉／★卵／★牛乳／いんげんまめ／★ロースハム／鶏肉	玉ねぎ／人参／きゅうり／キャベツ／パセリ／メロン	524
16 ／ 木	スパゲティミートソース 春野菜のグリル オニオンスープ 元気ヨーグルト りんごジュース	★スパゲティ／植物油／じゃがいも／オリーブ油 	牛ひき肉／豚ひき肉／★粉チーズ／★ベーコン／ウィンナー／★元気ヨーグルト	にんにく／玉ねぎ／人参／ピーマン／マッシュルーム／トマト水煮缶／パセリ／スナップエンドウ／ねぎ／りんごジュース	464
17 ／ 金	食パン いちごジャム ささみフライ のりごまサラダ チキンスープ バナナ 牛乳	★食パン／★薄力粉／★パン粉／植物油／三温糖／★マヨネーズ／すりごま	鶏ささ身／★卵／★サラダチーズ／きざみのり／鶏肉／★牛乳	いちごジャム／キャベツ／きゅうり／人参／玉ねぎ／パセリ／バナナ	506

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			エネルギー
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
20 ／ 月	ハヤシライス わかめサラダ さつま芋スティック バナナ 牛乳	米／★ハヤシルウ／ 植物油／すりごま／ 三温糖／さつまいも	牛肉／乾燥わかめ／ ★かにかまぼこ／★ 牛乳	玉ねぎ／人参／トマト水 煮缶／マッシュルーム／ グリーンピース／にんにく ／きゅうり／キャベツ／ バナナ	578
21 ／ 火	ご飯 牛丼風 南瓜のバター焼き すまし汁 オレンジ 牛乳	米／植物油／三温糖 ／★有塩バター	牛肉／出し昆布／か つお節（だし用）／ ★牛乳	玉ねぎ／人参／ねぎ／か ぼちゃ／えのき／オレン ジ	572
22 ／ 水	ご飯 鮭の塩焼き 春雨サラダ 味噌汁 キウイ 牛乳 	米／植物油／はるさ め／★マヨネーズ	鮭／★ロースハム／ 乾燥わかめ／出し昆 布／いりこ／合わせ 味噌／★牛乳	しょうが／きゅうり／人 参／玉ねぎ／えのき／ね ぎ／キウイフルーツ	497
23 ／ 木	ご飯 スペイン風オムレツ フライドポテト けんちん汁 ヨーグルト りんごジュース	米／じゃがいも／植 物油／ごま油	★卵／ウィンナー／ ★スキムミルク／★ 粉チーズ／木綿豆腐 ／★ヨーグルト	玉ねぎ／人参／しいたけ ／ごぼう／大根／深ねぎ ／りんごジュース	495
24 ／ 金	おにぎり とんかつ ポテトサラダ 味噌汁 豆乳プリン りんごジュース	米／植物油／★薄力 粉／★パン粉／じゃ がいも／★マヨネ ーズ／三温糖	味付けのり／豚肉／ ★卵／★ロースハム ／油揚げ／出し昆布 ／いりこ／合わせ味 噌／豆乳／ゼラチン	人参／きゅうり／玉ねぎ ／ねぎ／りんごジュース	548
27 ／ 月	人参パン ハンバーグ ビーンズサラダ キャベツとチキンのスープ メロン 牛乳 	★人参パン／植物油 ／★パン粉／三温糖	牛ひき肉／豚ひき肉 ／★卵／★牛乳／い んげんまめ／★ロー スハム／鶏肉	玉ねぎ／人参／きゅうり ／キャベツ／パセリ／メ ロン	524
28 ／ 火	ハヤシライス わかめサラダ さつま芋スティック バナナ 牛乳	米／★ハヤシルウ／ 植物油／すりごま／ 三温糖／さつまいも	牛肉スライス／乾燥 わかめ／★かにかま ぼこ／★牛乳	玉ねぎ／人参／トマト水 煮缶／マッシュルーム／ グリーンピース／にんにく ／きゅうり／キャベツ／ バナナ	578
29 ／ 水	スパゲティミートソース 春野菜のグリル オニオンスープ 元気ヨーグルト りんごジュース	★スパゲティ／植 物油／じゃがいも／ オリーブ油	牛ひき肉／豚ひき肉 ／★粉チーズ／★ ベーコン／ウィン ナー／★元気ヨーグ ルト	にんにく／玉ねぎ／人参 ／ピーマン／マッシュ ルーム／トマト水煮缶 ／パセリ／スナップエンド ウ／ねぎ／りんごジュ ース	464
30 ／ 木	ご飯 魚の竜田揚げ 大豆の五目煮 すまし汁 りんごゼリー 牛乳 	米／三温糖／片栗粉 ／植物油	魚／豚肉／乾燥大豆 ／出し昆布／かつお 節（だし用）／ゼラ チン／★牛乳	しょうが／人参／ごぼう ／干ひじき／しいたけ ／玉ねぎ／えのき／ねぎ ／りんごジュース	515
31 ／ 金	ご飯 豚肉の南部焼き わかめと筍の炒め物 味噌汁 キウイ 牛乳	米／すりごま／三温 糖／植物油／ごま油	豚肉スライス／鶏肉 もも／乾燥わかめ ／木綿豆腐／油揚げ ／出し昆布／いりこ ／合わせ味噌／★牛乳	しょうが／人参／たけの こ／玉ねぎ／ねぎ／キウ イフルーツ	506

※★印の食材は、当センターにおいてアレルギーに対応するため、個別に除去や変更をしています。
※材料の都合により、献立を変更することがあります。飲み物(牛乳など)は、年齢によって異なることがあります。