



令和元年6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	
3 月	ご飯 タンドリーチキン フレンチサラダ ポテトスープ バナナ 牛乳 	米／★有塩バター／ 植物油／三温糖／ じゃがいも	鶏肉／★プレーン ヨーグルト／★ロー スハム／ウィンナー ／★牛乳	にんにく／玉ねぎ／コー ン／キャベツ／きゅうり ／パセリ／バナナ	478
4 火	食パン りんごジャム ほうれん草のキッシュ ラタトゥイユ 野菜スープ メロン 牛乳	★食パン／植物油	★ベーコン／★スキ ムミルク／★卵／★ とろけるチーズ／ ウィンナー／鶏肉／ ★牛乳	りんごジャム／ほうれん 草／玉ねぎ／人参／マッ シュルーム／なす／トマ ト水煮缶／かぼちゃ／ キャベツ／チンゲン菜／ メロン	486
5 水	ご飯 とり天 はんぺんの和えもの かき玉汁 キウイ 牛乳 	米／★薄力粉／植物 油／すりごま／片栗 粉	鶏肉／★卵／★はん ぺん／出し昆布／か つお節／★牛乳	きゅうり／人参／干ひじ き／玉ねぎ／ねぎ／キウ イフルーツ	473
6 木	ご飯 親子丼風 五目なます 味噌汁 ヨーグルト りんごジュース	米／植物油／三温糖 ／じゃがいも	鶏肉／★卵／★かに かまぼこ／乾燥わか め／油揚げ／出し昆 布／いりこ／★ヨー グルト／合わせ味噌	玉ねぎ／しいたけ／人参 ／ねぎ／大根／きゅうり ／水菜／りんごジュース	497
7 金	ご飯 鮭のカレームニエル 炒り豆腐 すまし汁 オレンジ 牛乳	米／★薄力粉／★有 塩バター／植物油／ 三温糖 	鮭／豚ひき肉／木綿 豆腐／出し昆布／か つお節／★牛乳	人参／玉ねぎ／しいたけ ／小松菜／えのき／ねぎ ／オレンジ	503
10 月	ご飯 魚のフライ 金平ごぼう わかめスープ メロン 牛乳	米／★薄力粉／★パ ン粉／植物油／すり ごま／三温糖／ごま 油	魚／★卵／豚肉／乾 燥わかめ／★牛乳	ごぼう／人参／いんげん ／玉ねぎ／ねぎ／メロン	525
11 火	ジャージャー麺 もやしのごま酢和え 中華スープ 元気ヨーグルト りんごジュース	★中華めん／ごま油 ／三温糖／片栗粉／ すりごま／植物油	豚ひき肉／赤みそ／ しらす干し／★ペー コン／★元気ヨーグ ルト	玉ねぎ／人参／ピーマン ／干しいたけ／しょう が／にんにく／もやし／ きゅうり／チンゲン菜／ りんごジュース	496
12 水	ご飯 チンジャオロース じゃが芋のチーズ焼き すまし汁 りんごゼリー 牛乳 	米／片栗粉／植物油 ／ごま油／三温糖／ じゃがいも	牛肉／★とろける チーズ／厚揚げ／出 し昆布／かつお節／ ゼラチン／★牛乳	ピーマン／赤パプリカ／ 黄パプリカ／玉ねぎ／に んにく／人参／えのき／ 水菜／りんごジュース	567
13 木	ロールパン ポークチャップ スパゲティサラダ 豆腐スープ オレンジ 牛乳	★ロールパン／植物 油／★スパゲッティ ／★マヨネーズ	豚肉／★ロースハム ／木綿豆腐／鶏肉／ ★牛乳	玉ねぎ／しょうが／きゅ うり／人参／コーン／小 松菜／オレンジ	504
14 金	ご飯 照り焼きチキン ツナサラダ 味噌汁 バナナ 牛乳 	米／植物油／★マヨ ネーズ	鶏肉／ツナフレーク ／油揚げ／出し昆布 ／いりこ／合わせ味 噌／★牛乳	しょうが／キャベツ／ きゅうり／人参／コーン ／えのき／玉ねぎ／ねぎ ／バナナ	481

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	
16 ／ 日	《日曜参観》 カレーライス 胡瓜とわかめの和え物 フライドポテト ヨーグルト 	米／じゃがいも／植 物油／★カレールウ ／三温糖	牛肉／乾燥わかめ／ ★ロースハム／★ ヨーグルト	玉ねぎ／人参／りんご／ にんにく／グリーンピース ／きゅうり／コーン	548
18 ／ 火	ご飯 タンドリーチキン フレンチサラダ ポテトスープ バナナ 牛乳	米／★有塩バター／ 植物油／三温糖／ じゃがいも	鶏肉／★プレーン ヨーグルト／★ロー スハム／ウィンナー ／★牛乳	にんにく／玉ねぎ／コー ン／キャベツ／きゅうり ／パセリ／バナナ	478
19 ／ 水	食パン りんごジャム ほうれん草のキッシュ ラタトゥイユ 野菜スープ メロン 牛乳	★食パン／植物油 	★ベーコン／★スキ ムミルク／★卵／★ とろけるチーズ／ ウィンナー／鶏肉／ ★牛乳	りんごジャム／ほうれん 草／玉ねぎ／人参／マッ シュルーム／なす／トマ ト水煮缶／かぼちゃ／ キャベツ／チンゲン菜／ メロン	486
20 ／ 木	ご飯 鮭のカレームニエル 炒り豆腐 すまし汁 オレンジ 牛乳	米／★薄力粉／★有 塩バター／植物油／ 三温糖	鮭／豚ひき肉／木綿 豆腐／出し昆布／か つお節／★牛乳	人参／玉ねぎ／しいたけ ／小松菜／えのき／ねぎ ／オレンジ	503
21 ／ 金	ご飯 親子丼風 五目なます 味噌汁 ヨーグルト りんごジュース 	米／植物油／三温糖 ／じゃがいも	鶏肉／★卵／★かに かまぼこ／乾燥わか め／油揚げ／出し昆 布／いりこ／★ヨー グルト／合わせ味噌	玉ねぎ／しいたけ／人参 ／ねぎ／大根／きゅうり ／水菜／りんごジュース	497
24 ／ 月	ジャージャー麺 もやしのごま酢和え 中華スープ 元気ヨーグルト りんごジュース	★中華めん／ごま油 ／三温糖／片栗粉／ すりごま／植物油	豚ひき肉／赤みそ／ しらす干し／★ベー コン／★元気ヨーグ ルト	玉ねぎ／人参／ピーマン ／干しいたけ／しょう が／にんにく／もやし／ きゅうり／チンゲン菜／ りんごジュース	496
25 ／ 火	ご飯 魚のフライ 金平ごぼう わかめスープ メロン 牛乳	米／★薄力粉／★パ ン粉／植物油／すり ごま／三温糖／ごま 油	魚／★卵／豚肉／乾 燥わかめ／★牛乳	ごぼう／人参／いんげん ／玉ねぎ／ねぎ／メロン	525
26 ／ 水	ご飯 照り焼きチキン ツナサラダ 味噌汁 バナナ 牛乳 	米／植物油／★マヨ ネーズ	鶏肉／ツナフレーク ／油揚げ／出し昆布 ／いりこ／合わせ味 噌／★牛乳	しょうが／キャベツ／ きゅうり／人参／コーン ／えのき／玉ねぎ／ねぎ ／バナナ	481
27 ／ 木	ご飯 とり天 はんぺんの和えもの かき玉汁 キウイ 牛乳 	米／★薄力粉／植物 油／すりごま／片栗 粉	鶏肉／★卵／★はん ぺん／出し昆布／か つお節／★牛乳	きゅうり／人参／干ひじ き／玉ねぎ／ねぎ／キウ イフルーツ	473
28 ／ 金	ロールパン ポークチャップ スパゲティサラダ 豆腐スープ オレンジ 牛乳	★ロールパン／植物 油／★スパゲティ ／★マヨネーズ	豚肉／★ロースハム ／木綿豆腐／鶏肉／ ★牛乳	玉ねぎ／しょうが／きゅ うり／人参／コーン／小 松菜／オレンジ	504
30 ／ 日	《日曜参観》 カレーライス 胡瓜とわかめの和え物 フライドポテト ヨーグルト	米／じゃがいも／植 物油／★カレールウ ／三温糖	牛肉／乾燥わかめ／ ★ロースハム／★ ヨーグルト	玉ねぎ／人参／りんご／ にんにく／グリーンピース ／きゅうり／コーン	548

※★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。

