



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。

