令和８年11月予定献立表

11月14日は合同防災訓練！



東村山福祉園では、隣接する希望の郷東村山との合同防災訓練を毎年実施しています。

今年度の訓練は11月14日（土）を予定しており、当日はご利用者様の避難訓練のほか、消火器を使用した消化訓練やAEDの使用訓練なども行う計画です。

また、当日の昼食では炊き出し訓練も実施します。

ご利用者様の在園状況及び食事に関する留意事項の確認をはじめ、災害備蓄食品の搬出、電気・ガスの供給停止時に使用する大型調理器具の操作確認などを行い、実際の災害発生時にご利用者様及び勤務職員への健康被害を防止できるよう、実践的かつ真摯に訓練に取り組みます。



	月	火	水	木	金	土	日
							1 日
朝食							ご飯 小松菜のスープ 豚肉とキャベツのみそ炒め 肉詰めいなり煮 納豆 牛乳
昼食							ご飯 クラムチャウダー（大椀） ひき肉とじゃがいものチーズ焼き ちくわとピーマンカレーソテー いかのマリネサラダ ミックスフルーツ
夕食							◎けんちんうどん ※ご飯・けんちん汁・豚肉の塩こうじ焼き 南瓜となすの煮物 ハムと菜の花の和え物 ヨーグルト
	2 日	3 日	4 日	5 日	6 日	7 日	8 日
朝食	ご飯 みそ汁 焼き豆腐と卵の煮物 チキンマヨ焼き のり佃煮 牛乳	ご飯 玉ねぎスープ ソーセージとキャベツのソテー 白身魚と豆腐の天ぷら バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 白菜のとろみ煮 みかん缶 牛乳	ご飯 かぶのスープ 卵とほうれん草のソテー 温野菜サラダ バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え たまごサラダ 牛乳	◎ダブルソフト ◎ごはん ポトフ 鶏と豚のハンバーグ 豆とコーンのサラダ バナナ・牛乳	ご飯 ほうれん草のスープ ツナと白菜のうま煮 ミートボールのケチャップ風味 納豆 牛乳
昼食	ポークカレー コンソメスープ 南瓜のパン粉焼き 野菜サラダ	中華丼 コーン卵スープ 春雨のソテー わかめときゅうり酢の物	ご飯 すまし汁 鶏肉のバーベキューソース じゃが芋のきんぴら しらすとキャベツの味噌和え	ご飯 すまし汁 鰺の生姜焼き 肉野菜のみそ炒め れんこんのごまあえ	ご飯 ワンタンスープ 豚ニラ炒め 鱈のチリソース煮 焼き豚と青梗菜の中華和え	ご飯 けんちん汁（大椀） 鮭のゆうあん焼き 青菜の卵とじ 油揚げとキャベツの和風サラダ 【おやつ】たこ焼き	ご飯 じゃがコーンスープ さばのマスタード焼き 人参とキャベツのソテー 豚しゃぶサラダ ミックスフルーツ
夕食	ご飯 すまし汁 鮪カツごま味噌だれ 切干大根の炒め煮 小松菜と白菜のおひたし ラムネゼリー	ご飯 すまし汁 豚肉のキャベツ巻き 油揚げと青菜の煮びたし ツナポテトサラダ ヨーグルト	◎あんかけラーメン ※ひき肉チャーハン・中華スープ 鶏肉と厚揚のうま煮 かにかまと菜の花の和え物 ジョアストロベリー	ご飯 コンソメスープ 煮込みハンバーグ マッシュポテト シーフードサラダ（海老いか蟹） ダイスゼリー（みかん）	◎ミートソースパスタ ※ご飯・豚肉ケチャップソース オクラのスープ ベイクドポテト ５色サラダ カットマンゴー	ご飯 すまし汁 豚肉のピリ辛焼き さつま芋のバター煮 しらす和えサラダ ぶどうゼリー	◎うどん ※ご飯・すまし汁 鶏もも焼鳥風 ひじきと厚揚げ煮 かにかまとアスパラの和え物 ヨーグルト
	9 日	10 日	11 日	12 日	13 日	14 日	15 日
朝食	ご飯 みそ汁 鶏肉とお麸の卵とじ かぼちゃしゅうまい のり佃煮 牛乳	ご飯 ジュリエンヌスープ ミートオムレツ ハムときのこのソテー バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 厚揚げと大根の煮物 みかん缶 牛乳	ご飯 野菜スープ スクランブルエッグ かじきのグリル バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 ミートボールの甘辛だれ ハムと小松菜のソテー ポテトサラダ 牛乳	◎ロールパン ※ご飯 ポテトのスープ たらのトマト煮 ツナサラダ バナナ・牛乳	ご飯 みそ汁 千草焼き ちくわと野菜の炒め 納豆 牛乳
昼食	ビビンバ ビーフンスープ みそポテト わかめサラダ中華ドレ	ご飯 中華風スープ 厚揚げの肉あんかけ にらとじゃがいものソテー ツナと大根の中華和え	ご飯 カリフラワーのスープ 鰺のムニエルトマトソース マカロニのクリーム煮 エビサラダ	ご飯 すまし汁 鶏肉のマヨコーン焼き 厚揚げの炒め煮 ツナとキャベツの無限サラダ	ご飯 コンソメスープ さばのカレー風味 さつま芋のレモン煮 チーズサラダ	【炊き出し訓練】 レトルトごはん レトルト豚汁 さばの味噌煮 【おやつ】トライフル	ご飯 すまし汁 豚肉のみそ焼き さつま揚げと野菜の煮物 ほうれん草と白菜の和え物 プリン
夕食	しめじご飯 すまし汁 チキンカツ ひき肉と大根の煮物 ほうれん草とちくわの和え物 りんごプリン	ご飯 コンソメスープ かじきのカレーチーズかけ 卵と野菜の炒め物 コブサラダ ヨーグルト	◎肉うどん ※豚肉の卵とじ丼・すまし汁 蒸しポテト ハムと小松菜の和え物 アップル&キャロットジュース	ご飯 青梗菜のスープ ハンバーグねぎソース たけのこと卵の中華炒め しらすとわかめの和え物 カットパイン	◎回鍋肉麺 ※回鍋肉丼・スープ 甘辛ポテト（揚） バンサンスー ジョアプレーン	ご飯 コーン卵スープ 鮭の中華あんかけ 豚肉の細切り炒め 小松菜とキャベツのごまあえ ダイスゼリー（みかん）	◎スパゲッティ ※ターメリックライス チキントマトクリーム コンソメスープ ポテトのツナマヨ焼き ブロッコリーの和えサラダ
	16 日	17 日	18 日	19 日	20 日	21 日	22 日
朝食	ご飯 みそ汁 鶏団子と野菜の煮物 じゃが芋のマヨ焼き のり佃煮 牛乳	ご飯 ほうれん草のスープ ソーセージステーキ じゃが芋のみそ田楽 バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 五目ひじき煮 みかん缶 牛乳	ご飯 玉ねぎのスープ ｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾄﾏﾄｿｰｽ ウインナーと野菜のソテー バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 鶏と豚のハンバーグおろしソース じゃがいもの炒め物 ツナサラダ 牛乳	◎ロールパン ※ご飯 かぶのスープ 鶏つくねのトマト煮 卵とﾌﾞﾛｯｺﾘｰのサラダ バナナ・牛乳	ご飯 卵スープ かにと豆腐の中華煮 さつま芋の甘だれ 納豆 牛乳
昼食	豚そぼろ丼 ワンタンスープ 青のりポテト 小松菜と大根のナムル	ご飯 とん汁 鰤の照り焼き 切り干し大根の煮物 ほうれん草ともやしのごまあえ	ご飯 すまし汁 肉豆腐 芋餅みそバター ほうれん草のお浸し	ご飯 わかめスープ プルコギ（韓国風焼肉） 枝豆ポテト キャベツの昆布和え	ご飯 コーンポタージュスープ 鮭のパン粉焼き ナポリタン チーズとハムのサラダ	ご飯 すまし汁 豚肉の生姜焼き 厚揚げの煮つけ 小松菜の磯和え	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のタルタル焼き 南瓜と人参のグラッセ チーズとツナのサラダ
夕食	鶏の炊き込みご飯 すまし汁 さばの竜田揚げ ちくわと高野豆腐の煮物 白菜浅漬け パインゼリー	ご飯 にら玉スープ 豚肉にんにくソース 厚揚げ煮 いかとわかめの中華和え オレンジ	◎和風アサリとブロッコリのパスタ ※アサリのカレーピラフ トマトスープ レバー入りミートローフ たまポテサラダ ヨーグルト	ご飯 ごぼうスープ 鶏つくねバーグ 豆腐の田楽 ホタテと大根サラダ いちごゼリー	◎焼きそば ※たまごチャーハン 小松菜のスープ さつま芋のマッシュ ささみときゅうりの和え物 ジョアマスカット	ご飯 中華風スープ 鮪の酢豚風 豆腐のかに卵とじ ダイコーンサラダ ダイスゼリー（みかん）	◎きつねおろしうどん ※鮭丼・すまし汁 ベーコンとじゃがいもの炒め物 ささみとわかめのサラダ マンゴープリン
	23 日	24 日	25 日	26 日	27 日	28 日	29 日
朝食	ご飯 みそ汁 肉シュウマイ 鶏肉と豆腐の卵とじ のり佃煮 牛乳	ご飯 きのこのスープ オムレツ 鶏肉とキャベツのマヨ炒め バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き じゃがいも煮 みかん缶 牛乳	ご飯 野菜スープ じゃが芋のミートソース煮 ウインナーと野菜炒め バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 鶏の甘辛炒め ほうれん草しゅうまい 野菜のナムル 牛乳	◎ダブルソフト ※ご飯 なすのスープ ソーセージエッグ サラミサラダ バナナ・牛乳	ご飯 みそ汁 挽肉と豆腐の煮物 南瓜の甘だれ 納豆 牛乳
昼食	ご飯 ソーセージと野菜のスープ かじきのクリームソース エビとじゃが芋のソテー キャベツのサラダ	ご飯 ビーフンスープ 豚キムチ炒め 空也蒸し ツナと白菜の和え物	ご飯 コンソメスープ 豚肉のピザチーズ焼き ソーセージと野菜のソテー れんこんしらすサラダ	ご飯 すまし汁 鰺の蒲焼き 鶏肉と豆腐の治部煮 菜の花ともやしのごま和え	ご飯 すまし汁 鮭のバターしょうゆ焼き 豚肉と焼き豆腐の煮物 青菜と大根のおかか和え	ご飯 大豆入り野菜スープ 鶏肉のトマトソース きのこと野菜のソテー さつま芋サラダ	ひき肉カレー すまし汁 いかとブロッコリーの香味炒め チキンマカロニサラダ ヨーグルト 【ケーキ】キッズショート
夕食	ご飯 すまし汁 豚肉おろしソース 厚揚げと青菜の煮びたし 白菜と人参のおかか和え いちごゼリー	ご飯 すまし汁 白身魚とちくわの磯辺揚げ ひき肉と里芋の煮物 ハムと大根の和風サラダ アップル&キャロットジュース	◎豆腐あんかけうどん ※豆腐あんかけごはん・すまし汁 レバー入り肉団子の甘辛 大根のおかか和え ジョアブルーベリー	ご飯 中華風スープ チキン南蛮タルタルソース じゃが芋のソテー わかめサラダ 牛乳寒天	◎ナポリタン ※ソーセージピラフ チキンソテー じゃがコーンスープ コールスローサラダ ヨーグルト	ご飯 すまし汁 豚肉の三色ロール 豆腐の味噌煮 小松菜のひじき和え ピーチゼリー	◎しょうゆラーメン ※焼豚チャーハン・中華スープ さつま揚げとじゃが芋煮 しらすとわかめの三杯酢 ダイスゼリー（みかん）
	30 日						
朝食	ご飯 みそ汁 鶏肉のみそ煮 卵焼き のり佃煮 牛乳						
昼食	ご飯 冬瓜のスープ ポークチャップ チーズポテト ツナとアスパラのサラダ						
夕食	かやくご飯 すまし汁 エビバーグ ごぼうサラダ チョコプリン						

『防災訓練の昼食』 今月の献立

１１月１４日（土）は、合同防災訓練を行います。災害備蓄食品と在庫食品を使用し、実際の災害を想定し、野外で調理と炊き出しを行います。



❀ お知らせ ❀

◎11月7日（土）手作りおやつは★「たこ焼き」、１４日（土）「トライフル」を提供します。

◎11月２９日（日）★誕生日ケーキは「ミニショートケーキ」を提供します。

◎11月の検食当番は『わかくさ』ユニットです。土日祭日の朝食、昼食、夕食および平日の夕食各１食が対象です。



栄養価【11月平均】

◎選択食「めん」と「パン」を選んだ方

エネルギー　２，１７６ｋｃａｌ
タンパク質　　９２．８ｇ
脂　質　　６５．５ｇ

◎選択食で「ごはん」を選んだ方

エネルギー２，１９６ｋｃａｌ
タンパク質　９０．８ｇ　脂質　６４．５ｇ

東京都東村山福祉園