

1 月分 献立表

豊田市福祉事業団

パクパク・カミカミ後期食

日	曜	献立名	主として血・肉となるもの	主として体の調子を整えるもの	主として働く力となるもの	全カロリー	蛋白質
7	月	七草粥風雑炊・鶏の唐揚げ・付合せ(ブロッコリー)・キャベツとツナの煮物・味噌汁(トウモロコシ)・黒豆蒸しパン・牛乳	鶏もも肉・シーチキン・ソフト豆腐・黒豆・牛乳	大根・にんじん・大根葉・生しいたけ・しょうが・ブロッコリー・キャベツ・ねぎ	ごはん・小麦粉・片栗粉・油・マヨネーズ・ホットケーキミックス	568	25.2
8	火	くろロールパン・マカロニグラタン(エビ)・アスパラサラダ(ハム)・コンソメスープ(大根 生しいたけ)・オレンジゼリー・牛乳	むきえび・パルメザンチーズ・牛乳・ハム・ゼラチン・牛乳	玉ねぎ・アスパラガス・きゅうり・にんじん・大根・生しいたけ・オレンジジュース	くろロールパン・バター・じゃが芋・マカロニ・パン粉・砂糖	519	20.1
9	水	ごはん・豚肉のゴマ風味焼き・付合せ(法連草)・和風春雨サラダ(カニカマ)・味噌汁(南瓜 インゲン)・パン・牛乳	豚もも肉・かに風味かまぼこ・牛乳	白ねぎ・ほうれん草・きゅうり・にんじん・南瓜・いんげん・パン	ごはん・すりごま(白)・油・春雨・砂糖	458	21.3
10	木	ごはん・魚のピリカラフル・ビーフン炒め・中華たまごスープ・豆乳ゼリー(ゼラチン)・牛乳	メルルーサ・豚もも肉・卵・豆乳・ゼラチン・牛乳	ピーマン・にんじん・ホールコーン・キャベツ・にら・ねぎ	ごはん・油・砂糖・ごま油・片栗粉・ビーフン	458	21.9
11	金	ごはん・変わり卵焼き・切干大根の煮付け・味噌汁(白菜 アケ)・おしるこ・牛乳	卵・鶏ひき肉・さつま揚げ・油揚げ・牛乳	玉ねぎ・切干大根・にんじん・グリーンピース・白菜	ごはん・じゃが芋・油・三温糖・やわらか白玉	452	18.5
15	火	ごはん・ふりかけ(おかか)・豆腐の肉野菜あんかけ・きんぴら・味噌汁(玉葱 アケ ミツハ)・りんごケーキ・牛乳	木綿豆腐・鶏ひき肉・卵・ヨーグルト・牛乳	にんじん・もやし・玉ねぎ・ピーマン・生しいたけ・ごぼう・グリーンピース	ごはん・片栗粉・油・砂糖・ごま油・白炒りごま・小麦粉	558	23.4
16	水	ごはん・魚の照焼き・付合せ(インゲンコマ和え)・薩摩芋と切昆布煮物・すまし汁(大根 ワカメネギ)・野菜ゼリー・牛乳	さくら・ゼラチン・牛乳	いんげん・にんじん・糸切り昆布・大根・ねぎ・わかめ・野菜ジュース	ごはん・砂糖・すりごま(白)・さつま芋・油	466	22.5
17	木	味噌煮込みうどん・南瓜挽肉フライ・付合せ(ブロッコリー カリフラワー)・オレンジ(1/4個)・牛乳	鶏もも肉・かまぼこ・油揚げ・牛乳	にんじん・白菜・白ねぎ・生しいたけ・ブロッコリー・カリフラワー・オレンジ	うどん・南瓜挽肉フライ・油・マヨネーズ	451	19.0
18	金	ごはん・鶏肉のプレザー・付合せ(アスパラ)・マカロニサラダ・コンソメスープ(キャベツ 人参)・バナナソーゼリー(ゼラチン)・牛乳	鶏もも肉・ハム・ゼラチン・牛乳	玉ねぎ・しめじ・アスパラガス・にんじん・きゅうり・キャベツ・バナナ	ごはん・小麦粉・バター・三温糖・マカロニ・マヨネーズ・砂糖	534	22.1
21	月	ごはん・五目旨煮・ほうれん草のナムル・中華スープ(豆腐 ネギ)・パナコッタ(ゼラチン)・牛乳	豚もも肉・むきえび・ソフト豆腐・ゼラチン・牛乳・牛乳	キャベツ・にんじん・しめじ・たけのこ・しょうが・ほうれん草・もやし・刻みのり・わかめ	ごはん・油・片栗粉・白炒りごま・砂糖・ごま油・生クリーム	517	24.0
22	火	ごはん・鶏肉の生姜焼き・付合せ(ほうれん草 人参)・南瓜のごま炒め・すまし汁(玉葱 みつば)・りんご(こども)・牛乳	鶏もも肉・牛乳	しょうが・ほうれん草・にんじん・南瓜・ピーマン・生しいたけ・みつば・りんご	ごはん・砂糖・すりごま(白)・油	471	20.3
23	水	ごはん・鮭フライ・付合せ(人参)・大根とベーコンのサラダ・コンソメスープ(ほうれん草 コーン)・みかん寒天・牛乳	さけ・卵・ベーコン・牛乳	玉ねぎ・にんじん・大根・ほうれん草・ホールコーン・みかん缶・寒天	ごはん・小麦粉・パン粉・油・マヨネーズ・砂糖	521	20.4
24	木	チキンカレーライス・切干大根のサラダ・フルーツポンチ・牛乳	鶏むね肉・牛乳	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・ほうれん草・切干大根・寒天・みかん缶・パン	じゃが芋・油・ごはん・すりごま(白)・マヨネーズ・砂糖	539	17.3
25	金	食パン・ジャム(りんご)・ポークビーンズ・ツナサラダ・コンソメスープ(玉葱 インゲン)・パンのヨーグルトかけ・牛乳	豚もも肉・だいず・シーチキン・ヨーグルト・牛乳	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・きゅうり・キャベツ・いんげん・パン	食パン・りんごジャム・じゃが芋・三温糖・油・マヨネーズ・砂糖	545	20.7
28	月	ごはん・魚のごま味噌焼き・付合せ(きゅうり 大根)・白菜と生揚げの煮浸し・すまし汁(はんぺん ミツハ)・バナナ・牛乳	さば・生揚げ・白はんぺん・牛乳	きゅうり・大根・白菜・にんじん・みつば・バナナ	ごはん・砂糖・すりごま(白)・三温糖	527	25.3
29	火	ごはん・親子煮・いんげんのごま和え・味噌汁(シメジワカメ)・ポパイマフィン・牛乳	鶏むね肉・さつま揚げ・卵・牛乳・牛乳	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・いんげん・しめじ・わかめ・ほうれん草・ハウダー	ごはん・じゃが芋・砂糖・片栗粉・すりごま(白)・ホットケーキミックス・バター	500	22.7
30	水	ごはん・ぎせい豆腐・もやし炒め・味噌汁(玉葱 ワカメ)・レーズン蒸しパン・牛乳	水切り豆腐・鶏ひき肉・卵・ベーコン・牛乳	にんじん・生しいたけ・グリーンピース・しょうが・もやし・ピーマン・ホールコーン・玉ねぎ	ごはん・片栗粉・砂糖・油・ホットケーキミックス	495	18.2
31	木	ごはん・鶏肉のあけぼの焼き・付合せ(オクラ)・野菜煮物(里芋)・すまし汁(えのき 大根 ミリオンネギ)・洋なしゼリー・牛乳	鶏もも肉・牛乳	オクラ・にんじん・いんげん・生しいたけ・えのき草・大根・ねぎ・洋なし缶・寒天	ごはん・油・タロイモ・三温糖・砂糖	466	20.2

* 材料の都合により、献立を変更する場合があります。
 * 季節の献立
 7日 七草粥風雑炊、黒豆蒸しパン 11日 おしるこ(鏡開き)
 * お知らせ
 24日 チキンカレー、29日 親子煮 に使用予定の鶏肉は、株式会社さんわコーポレーション様より寄付していただきました。

