

1 月分 献立表

カミカミ前期・モグモグ・ペースト食

豊田市福祉事業団

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(軟)・付合せ(ブロッコリー)・キャベツとツナの煮物(軟)・味噌汁(トウモロコシ)・黒豆蒸しパン(軟)・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・片栗粉・砂糖・マヨネーズ・ホットケーキミックス	518	24.9
8	火	パン粥(コンソメ)・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 舞茸)軟・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・まいたけ・オレンジジュース	黒糖ロールパン・バター・じゃが芋・マカロニ・パン粉・砂糖	459	17.6
9	水	おかゆ・鶏肉のゴマ風味焼き(軟)・付合せ(法蓮草)・和風春雨サラダ(カニカマ)・味噌汁(南瓜 インゲン)・パン(軟)・牛乳	鶏ひき肉・かに風味かまぼこ・牛乳	ねぎ・ほうれん草・きゅうり・にんじん・南瓜・いんげん・パン缶	おかゆ・すりごま(白)・春雨・砂糖・油	365	17.8
10	木	おかゆ・魚のピリカラフル(軟)・ピーマン炒め・中華たまごスープ・豆乳ゼリー(ゼラチン)・牛乳	メルルーサ・鶏ひき肉・卵・豆乳・ゼラチン・牛乳	ピーマン・にんじん・コーンパウダー・キャベツ・にら・ねぎ	おかゆ・砂糖・ごま油・片栗粉・ピーマン	298	17.4
11	金	おかゆ・変わり卵焼き・切干大根の煮付(軟)・味噌汁(白菜 アゲ)・おしるこ(軟)・牛乳	卵・鶏ひき肉・白はんぺん・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	おかゆ・じゃが芋・油・三温糖	316	15.6
15	火	おかゆ・ふりかけ(おかか)・豆腐の肉野菜あんかけ(軟)・きんぴら(軟)・味噌汁(玉葱 アゲ ミツバ)・りんごケーキ(軟)・牛乳	ソフト豆腐・鶏ひき肉・牛乳・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	おかゆ・片栗粉・砂糖・ごま油・すりごま(白)・ホットケーキミックス	392	18.3
16	水	おかゆ・魚の照焼き・付合せ(インゲンゴマ和え)・薩摩芋とひじき煮・すまし汁(大根 ワカメ ネギ)・野菜ゼリー・牛乳	さわか・ゼラチン・牛乳	いんげん・にんじん・ひじき・大根・ねぎ・わかめ・野菜ジュース	おかゆ・砂糖・片栗粉・すりごま(白)・さつま芋	397	20.6
17	木	味噌煮込うどん(軟)・南瓜挽肉フライ(軟)・付合せ(ブロッコリー カリフラワー)・オレンジ(1/4個)・牛乳	鶏ひき肉・かまぼこ・油揚げ・牛乳	にんじん・白菜・ねぎ・生しいたけ・玉ねぎ・南瓜・ブロッコリー・カリフラワー・オレンジ	うどん・三温糖・片栗粉・マヨネーズ	324	15.6
18	金	おかゆ・鶏肉のプレザー(軟)・付合せ(アスパラ)・マカロニサラダ(軟)・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	鶏ひき肉・ソフト豆腐・卵・ハム・ゼラチン・牛乳	玉ねぎ・エリンギ・アスパラガス・にんじん・きゅうり・キャベツ・バナナ	おかゆ・パン粉・三温糖・バター・片栗粉・マカロニ・マヨネーズ・砂糖	390	16.6
21	月	おかゆ・五目煮(軟)・ほうれん草のナムル(軟)・中華スープ(豆腐 ネギ)・バナナコッタ(ゼラチン)・牛乳	鶏ひき肉・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・生しいたけ・たけのこ・しょうが・ほうれん草・もやし・刻みのり・わかめ	おかゆ・片栗粉・すりごま(白)・砂糖・ごま油・生クリーム	390	19.1
22	火	おかゆ・鶏肉の生姜焼き(軟)・付合せ(法蓮草 人参)・南瓜のごま炒め(軟)・すまし汁(玉葱 みつば)・りんごのコンポート・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	おかゆ・片栗粉・砂糖・すりごま(白)	393	17.9
23	水	おかゆ・鮭フライ(軟)・付合せ(人参)・大根とベーコンのサラダ(軟)・コンソメスープ(ほうれん草 コーン)軟・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・コーンパウダー・みかん缶・寒天	おかゆ・砂糖・マヨネーズ・油	379	16.6
24	木	チキンカレーライス(軟)・切り干し大根のサラダ(軟)・フルーツポンチ・牛乳	鶏ひき肉・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・パン缶	じゃが芋・油・おかゆ・すりごま(白)・マヨネーズ・砂糖	410	11.5
25	金	パン粥(ミルク)・ジャム(りんご)・ポークビーンズ(軟)・ツナサラダ(軟)・コンソメスープ(玉葱 インゲン)(軟)・パンのヨーグルトかけ(軟)・牛乳	牛乳・鶏ひき肉・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・パン缶	食パン・りんごジャム・じゃが芋・砂糖・マヨネーズ	482	18.7
28	月	おかゆ・魚のごま味噌煮・付合せ(キュウリ 大根)・白菜と生揚げの煮浸し(軟)・すまし汁(はんぺん ミツバ)・バナナ・牛乳	さば・ソフト豆腐・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	おかゆ・砂糖・すりごま(白)・片栗粉	449	23.8
29	火	ご飯・親子煮(軟)・いんげんのごま和え・味噌汁(シタケ ワカメ 葱)・ポパイマフィン(軟)・牛乳	鶏ひき肉・白はんぺん・卵・牛乳・牛乳	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・いんげん・生しいたけ・わかめ・ほうれん草パウダー	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	507	21.4
30	水	おかゆ・ぎせい豆腐(軟)・もやし炒め(軟)・味噌汁(玉葱 ワカメ)・レーズン蒸しパン(軟)・牛乳	ソフト豆腐・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・コーンパウダー・玉ねぎ	おかゆ・砂糖・片栗粉・ホットケーキミックス	381	15.2
31	木	おかゆ・鶏肉のあげほの焼き(軟)・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	鶏ひき肉・ソフト豆腐・卵・牛乳	オクラ・にんじん・いんげん・生しいたけ・えのき茸・大根・ねぎ・洋なし缶・寒天	おかゆ・パン粉・タロイモ・油・三温糖・砂糖	337	14.9

* 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。

