

2 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
1	金	大豆ドライカレー・おにっこコロッケ・コンソメスープ(白菜・ピーマン)・節分デザート・牛乳	だいたず・牛ひき肉・豚ひき肉・ベーコン・牛乳	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・ブロッコリー・白菜	ごはん・バター・油・スナック菓子 コーン・節分デザート	591	18.4
4	月	ご飯・ふりかけ(おかか)・干草焼き・じゃが芋とツナの煮物・味噌汁(豆腐 えのき)・オレンジ(1/4個)・牛乳	卵・豚ひき肉・シーチキン・ソフト豆腐・牛乳	干し椎茸・たけのこ・にんじん・ほうれん草・いんげん・えのき茸・オレンジ	ごはん・油・砂糖・じゃが芋	452	19.5
5	火	ご飯・煮魚・付合せ(大根)・サラダで元気・味噌汁(玉葱 もやし 三つ葉)・バナナ蒸しパン・牛乳	さば・ハム・牛乳	しょうが・大根・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・塩昆布・玉ねぎ・もやし・みつば	ごはん・砂糖・油・ホットケーキミックス	519	24.4
6	水	ご飯・ホイコーロー・拌三絲(カニカマ)・中華スープ(法蓮草 コーン)・杏仁豆腐・牛乳	豚もも肉・かに風味かまぼこ・牛乳・牛乳	しょうが・ピーマン・にんじん・キャベツ・玉ねぎ・きゅうり・ほうれん草・ホールコーン・寒天	ごはん・砂糖・かき油・春雨・ごま油	484	18.7
7	木	ロールパン・肉団子と白菜のコンソメ煮・ミモザサラダ・りんごヨーグルト・牛乳	ミートボール・卵・ヨーグルト・牛乳	白菜・にんじん・グリーンピース・玉ねぎ・生しいたけ・きゅうり・ブロッコリー・トマト・りんご缶	ロールパン・砂糖	480	19.1
8	金	ご飯・魚のゴマ照り焼き・付合せ(ほうれん草 人参)・長芋とオクラのマヨサラダ・すまし汁(玉葱 ネギ)・角切りモモゼリー・牛乳	さわら・牛乳	ほうれん草・にんじん・オクラ・ホールコーン・ねぎ・もも缶・寒天	ごはん・砂糖・白炒りごま・ながいも・マヨネーズ	461	22.7
9	土	ご飯・具だくさんハンバーグ・付合せ(アスパラソテー)・大根とツナのサラダ・ふわふわスープ・人参ゼリー(ゼラチン)・牛乳	合挽肉・卵・牛乳・シーチキン・白はんぺん・ゼラチン・牛乳	玉ねぎ・ブロッコリー・ホールコーン・にんじん・アスパラガス・大根・きゅうり・みつば・にんじんうらごし	ごはん・パン粉・油・砂糖	458	20.1
13	水	ご飯・肉豆腐・法蓮草とじゃこの和え物・すまし汁(人参 わかめ)・チーズ入りおからケーキ・牛乳	豚もも肉・木綿豆腐・しらす干し・サイコロチーズ・卵・牛乳	白ねぎ・生しいたけ・えのき茸・ほうれん草・キャベツ・にんじん・わかめ	ごはん・油・砂糖・ホットケーキミックス・バター	516	24.0
14	木	ご飯・魚のレモン風味・付合せ(トマト)・菜の花サラダ・コンソメスープ(玉葱 インゲン)・ムース・オ・ショコラ・牛乳	さけ・牛乳・ゼラチン・牛乳	トマト・にんじん・菜花・キャベツ・玉ねぎ・いんげん	ごはん・片栗粉・砂糖・マヨネーズ・生クリーム	523	25.7
15	金	ご飯・チキンカツ・付合せ(オクラ)・大根のきんぴら・味噌汁(キャベツ コーン ネギ)・いちご(4粒)・牛乳	鶏もも肉・牛乳	オクラ・大根・にんじん・グリーンピース・キャベツ・ねぎ・いちご	ごはん・小麦粉・パン粉・油・砂糖・ごま油・白炒りごま	487	18.3
18	月	ケロールパン・豚肉のマーマレード煮・付合せ(ブロッコリー カリフラワー)・人参のマヨサラダ・コンソメスープ(モヤシ・舞茸)・ミルクゼリー・牛乳	豚もも肉・シーチキン・ゼラチン・牛乳・牛乳	しょうが・ブロッコリー・カリフラワー・にんじん・玉ねぎ・もやし・まいたけ	くろロールパン・マーマレード・片栗粉・マヨネーズ・砂糖	499	26.6
19	火	ご飯・鶏の照り煮・付合せ(法蓮草)・レンコンの炒め煮・すまし汁(エノキ オクラ ミツバ)・りんごのすりおろしゼリー(ゼラチン)・牛乳	鶏もも肉・ゼラチン・牛乳	ほうれん草・にんじん・えのき茸・オクラ・みつば・りんごジュース・りんご缶詰	ごはん・片栗粉・三温糖・油・砂糖	471	20.9
20	水	ご飯・魚の蒲焼風・付合せ(人参)・キャベツのゴマ酢あえ・味噌汁(里芋 揚げネギ)・みかん(1個)・牛乳	さわら・鶏むね肉・油揚げ・牛乳	しょうが・にんじん・キャベツ・きゅうり・ねぎ・みかん	ごはん・片栗粉・小麦粉・三温糖・砂糖・白炒りごま・ごま油・タロイモ	496	24.4
21	木	スパゲティホリタン・チキンナゲット・付合せ(ブロッコリー)・コンソメスープ(大根 ワカメ)・ぶどうゼリー・牛乳	ウインナー・チキンナゲット・ゼラチン・牛乳	にんじん・ピーマン・玉ねぎ・ブロッコリー・大根・わかめ・ぶどうジュース	スパゲティ・油・マヨネーズ・砂糖	463	17.7
22	金	ご飯・白身魚と野菜中華あん・ニラ玉炒め・中華スープ(人参 玉ねぎ)・チョコレート蒸しパン・牛乳	メルルーサ・卵・牛乳	たけのこ・ブロッコリー・にんじん・白菜・にら・もやし・玉ねぎ	ごはん・小麦粉・油・ごま油・片栗粉・ホットケーキミックス・チョコシロップ	477	20.2
25	月	ご飯・魚のムニエル・付合せ(人参グラッセ)・コールスローサラダ・コンソメスープ(ハム・シメジ・パセリ)・かぼちゃプリン(ゼラチン)・牛乳	さけ・ハム・牛乳・ゼラチン・牛乳	にんじん・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・みかん缶・しめじ・南瓜ペースト	ごはん・小麦粉・バター・砂糖・油・ホットケーキシロップ	482	25.1
26	火	三色丼・ブロッコリーの胡麻味噌和え・すまし汁(玉葱 わかめ)・バナナ・牛乳	鶏ひき肉・卵・だいたず・牛乳	しょうが・ほうれん草・ブロッコリー・にんじん・わかめ・バナナ	三温糖・砂糖・油・ごはん・すりごま(白)	492	22.4
27	水	ご飯・タンドリーチキン(カレー風味焼き)・付合せ(アスパラ)・ポテトサラダ(ツナ)・コンソメスープ(キャベツ・椎茸)・パンゼリー(寒天)・牛乳	鶏もも肉・ヨーグルト・シーチキン・牛乳	玉ねぎ・アスパラガス・にんじん・きゅうり・キャベツ・生しいたけ・パン缶・寒天	ごはん・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖	505	21.0
28	木	ご飯・魚の味噌煮・付合せ(カリフラワー)・春雨の酢の物・すまし汁(大根 ネギ)・みたらし団子・牛乳	さば・ハム・牛乳	しょうが・カリフラワー・きゅうり・大根・ねぎ	ごはん・砂糖・春雨・ごま油・白玉団子・片栗粉	556	23.9

* 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

1日 節分メニュー 14日 ムース・オ・ショコラ(バレンタインデー) 15日 いちご

* お知らせ

14日の菜の花サラダに使用する菜の花は、菜の花プロジェクト様よりご寄付をさせていただきます。

