

2 月分 献立表

豊田市福祉事業団

カミカミ前期・モグモグ・ペースト食

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	大豆トライカレー・おにっこコロッケ・コンソメスープ(白菜・ベーコン)(軟)・節分デザート・牛乳	だいたず・鶏ひき肉・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	おかゆ・バター・じゃが芋・スナック菓子・コーン・三温糖・節分デザート	526	19.0
4	月	おかゆ・くちどけふりかけ(おかか昆布)・干草焼き(軟)・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・鶏ひき肉・シーチキン・ソフト豆腐・牛乳	たけのこ・にんじん・ほうれん草・生しいたけ・いんげん・えのき茸・オレンジ	おかゆ・砂糖・片栗粉・じゃが芋	331	16.2
5	火	おかゆ・煮魚(軟)・付合せ(大根)・サラダで元気(軟)・味噌汁(玉葱・もやし・三つ葉)・バナナ蒸しパン(軟)・牛乳	さば・ハム・牛乳	しょうが・大根・キャベツ・きゅうり・コーンパウダー・塩昆布・玉ねぎ・もやし・みつば	おかゆ・砂糖・片栗粉・油・ホットケーキミックス	424	22.2
6	水	おかゆ・ホイコーロー(軟)・拌三絲(カニカマ)・中華スープ(法蓮草・コーン)・杏仁豆腐(軟)・牛乳	鶏ひき肉・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・コーンパウダー・寒天	おかゆ・砂糖・かき油・春雨・ごま油	385	15.4
7	木	パン粥(ミルク)・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	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	食パン・砂糖	429	18.2
8	金	おかゆ・魚のゴマ照り焼き・付合せ(法蓮草・人参)(軟)・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・コーンパウダー・ねぎ・もやし・寒天	おかゆ・砂糖・すりごま(白)・片栗粉・ながいも・マヨネーズ	367	20.1
9	土	おかゆ・具だくさんハンバーグ(軟)・付け合せ(アスパラ)・大根とツナのサラダ(軟)・ふわふわスープ・人参ゼリー(ゼラチン)・牛乳	豚もも肉・ソフト豆腐・卵・シーチキン・白はんぺん・ゼラチン・牛乳	ブロッコリー・コーンパウダー・にんじん・玉ねぎ・アスパラガス・大根・きゅうり・みつば・にんじんうらごし	おかゆ・マッシュポテト・ながいも・油・砂糖	396	21.2
13	水	おかゆ・肉豆腐(軟)・法蓮草とじゃこの和え物(軟)・すまし汁(人参・わかめ)・チーズ入りおからケーキ(軟)・牛乳	鶏ひき肉・ソフト豆腐・しらす干し・サイコロチーズ・卵・牛乳・牛乳	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	おかゆ・片栗粉・砂糖・ホットケーキミックス・バター	402	19.7
14	木	おかゆ・魚のレモン風味(スプレー)(軟)・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)(軟)・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	おかゆ・片栗粉・砂糖・マヨネーズ・生クリーム	417	23.3
15	金	おかゆ・チキンカツ(軟)・付合せ(オクラ)・大根のきんぴら(軟)・味噌汁(キャベツ・ニンジン・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	おかゆ・片栗粉・パン粉・油・三温糖・砂糖・ごま油・すりごま(白)	383	15.5
18	月	パン粥(ミルク)・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	牛乳・鶏ひき肉・シーチキン・ゼラチン・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	黒糖ロールパン・マーマレード・片栗粉・マヨネーズ・砂糖	510	28.6
19	火	おかゆ・鶏の照り煮(軟)・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	おかゆ・片栗粉・砂糖・油	378	18.6
20	水	おかゆ・魚の蒲焼(軟)・付合せ(人参)・キャベツのゴマ酢(軟)・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	おかゆ・片栗粉・砂糖・三温糖・すりごま(白)・ごま油・タロイモ	383	21.9
21	木	スパゲティナポリタン(軟)・チキンケット(軟)・付合せ(ブロッコリー)・コンソメスープ(大根・わかめ)・ぶどうゼリー(ゼラチン)・牛乳	ベーコン・鶏ひき肉・ソフト豆腐・卵・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	マカロニ・パン粉・片栗粉・マヨネーズ・砂糖	359	17.5
22	金	おかゆ・白身魚と野菜中華あん(軟)・ニラ玉炒め(軟)・中華スープ(人参・玉ねぎ)・チョコレート蒸しパン(軟)・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	おかゆ・片栗粉・ごま油・油・ホットケーキミックス・チョコシロップ	366	17.7
25	月	おかゆ・魚のムニエル(軟)・付合せ(人参グラッセ)・コールスローサラダ(軟)・コンソメスープ(ハム・エノキ)(軟)・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・コーンパウダー・みかん缶・えのき茸・南瓜ペースト	おかゆ・バター・片栗粉・砂糖・油・ホットケーキシロップ	357	22.4
26	火	三色丼(軟)・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(軟)・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	砂糖・油・おかゆ・すりごま(白)	408	20.1
27	水	おかゆ・タンダーチキンカレー風味焼(軟)・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・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	おかゆ・片栗粉・三温糖・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖	423	18.6
28	木	おかゆ・魚の味噌煮(軟)・付合せ(カリフラワー)・春雨の酢の物(軟)・すまし汁(大根・ネギ)・みたらし団子(軟)・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	おかゆ・砂糖・片栗粉・春雨・ごま油	445	22.5

* 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。

