

3 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	ちらし寿司・ミートボールの照り煮・味噌汁(ミツハ手毬麩)・ひな祭りゼリー・牛乳	錦糸卵・すしでんぶ・ミートボール・牛乳	かんぴょう・にんじん・干し椎茸・刻みのり・グリーンピース・みつば	砂糖・ごはん・片栗粉・てまり麩・三色花ゼリー	510	17.6
4 月	ご飯・ふりかけ(おかか)・高野豆腐の卵とじ・和風ポパイサラダ・味噌汁(大根 葱)・ココアマフィン・牛乳	高野豆腐・鶏ひき肉・卵・シーチキン・牛乳・牛乳	にんじん・玉ねぎ・ほうれん草・大根・ねぎ	ごはん・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油・ホットケーキミックス	565	23.7
5 火	食パン・ジャム(りんご)・ハッシュドポーク・グリーンサラダ・コンソメスープ(モヤシ・人参)・ストロベリーゼリー・牛乳	豚もも肉・ハム・牛乳	玉ねぎ・にんじん・しめじ・グリーンピース・アスパラガス・きゅうり・もやし	食パン・りんごジャム・油・砂糖・ストロベリーゼリー	526	19.1
6 水	カレーうどん・ブロッコリーと人参の酢和え・パンナコッタ(ゼラチン)・牛乳	鶏もも肉・かまぼこ・油揚げ・ゼラチン・牛乳・牛乳	にんじん・玉ねぎ・白ねぎ・生しいたけ・ブロッコリー	うどん・片栗粉・砂糖・生クリーム	486	19.9
7 木	ご飯・魚のタルソースがけ・付合せ(人参)・トマトとベーコンのサラダ・コンソメスープ(大根 わかめ)・バナナ・牛乳	さけ・卵・ベーコン・牛乳	玉ねぎ・にんじん・トマト・きゅうり・ホールコーン・大根・わかめ・バナナ	ごはん・マヨネーズ・砂糖・油	526	24.1
8 金	ご飯・蒸し鶏中華風・付合せ(ブロッコリー・カリフラワー)・春雨とキャベツの中華和え・中華スープ(人参玉ねぎ)・ミカのヨーグルトかけ・牛乳	鶏もも肉・かに風味かまぼこ・ヨーグルト・牛乳	ねぎ・ブロッコリー・カリフラワー・もやし・キャベツ・きゅうり・にんじん・玉ねぎ・みかん缶	ごはん・胡麻ドレッシング・春雨・砂糖・ごま油	503	20.4
11 月	ご飯・カジキの五色和え・和風スパゲティ・サラダ・すまし汁(エノキ・マホコミツハ)・りんごゼリー(ゼラチン)・牛乳	まかじき・だいず・ハム・かまぼこ・ゼラチン・牛乳	にんじん・グリーンピース・玉ねぎ・きゅうり・えのき茸・みつば・りんごジュース	ごはん・さつま芋・片栗粉・油・砂糖・スパゲティ	510	20.6

* 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 ひなまつりメニュー

