

3 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	ちらし寿司(軟)・ミートボールの照り煮(軟)・味噌汁(ミツハ手毬麩)・ひな祭りゼリー・牛乳	卵・すしでんぶ・ミートボール・牛乳	かんぴょう・にんじん・生しいたけ・刻みのり・グリーンピース・みつば	砂糖・おかゆ・片栗粉・てまり麩・三色花ゼリー	396	16.4
4	月	お粥・くちどけふりかけ(おかか昆布)・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	ソフト豆腐・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	おかゆ・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油・ホットケーキミックス	458	19.2
5	火	パン粥(ミルク)・ジャム(りんご)・ハッシュドホーク(軟)・グリーンサラダ(軟)・コンソメスープ(モヤシ・人参)・ストロベリーゼリー・牛乳	牛乳・鶏ひき肉・ハム・牛乳	玉ねぎ・にんじん・エリンギ・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	443	17.0
6	水	カレーうどん(軟)・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	鶏ひき肉・白はんぺん・油揚げ・ゼラチン・牛乳・牛乳	にんじん・玉ねぎ・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	443	19.4
7	木	お粥・魚のタルタルソースがけ(軟)・付合せ(人参)・トマトとベーコンのサラダ(軟)・コンソメスープ(大根 ワカメ)・バナナ(軟)・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・コーンパウダー・大根・わかめ・バナナ	おかゆ・マヨネーズ・砂糖・油	423	21.6
8	金	お粥・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(人参玉ネギ)・ミソのヨーグルトかけ・牛乳	鶏ひき肉・ソフト豆腐・卵・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	おかゆ・パン粉・胡麻トレッシング・春雨・砂糖・ごま油	369	15.4
11	月	お粥・カジキの五色和え(軟)・和風スパゲティサラダ(軟)・すまし汁(エキハンペンミツハ)・りんごゼリー(ゼラチン)・牛乳	シーチキン・だいず・ハム・白はんぺん・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	おかゆ・さつまいも・砂糖・マカロン・油	405	16.8

* 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

