

5 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 |
|----|---|---|-----------------------|--|---|-------|------|
| 7 | 火 | カレーピラフ・鯉のぼり型ハンバーグ・付合せ(人参・ブロッコリー)・野菜スープ・子どもの日ゼリー・牛乳 | ハム・鯉のぼり型ハンバーグ・牛乳 | 玉ねぎ・にんじん・ホールコーン・グリーンピース・ブロッコリー・キャベツ・生しいたけ | ごはん・バター・マヨネーズ・クリームソーダ風ゼリー | 476 | 17.3 |
| 8 | 水 | ご飯・豚肉のわ焼き・付合せ(アスパラゴ)・春雨の酢の物・味噌汁(大根 エキ 葱)・じゃがいもココアケーキ・牛乳 | 豚もも肉・シーチキン・牛乳・牛乳 | 玉ねぎ・アスパラガス・きゅうり・大根・えのき茸・ねぎ | ごはん・砂糖・油・片栗粉・春雨・ごま油・じゃが芋 | 532 | 21.0 |
| 9 | 木 | ご飯・鮭のムニエル野菜のせ・南瓜サラダ(ハム)・コンソメスープ(ホウレン草 コーン)・ぶどうゼリー(寒天)・牛乳 | さけ・ハム・牛乳 | 玉ねぎ・ピーマン・にんじん・南瓜・ほうれん草・ホールコーン・ぶどうジュース・寒天 | ごはん・片栗粉・バター・マヨネーズ・砂糖 | 469 | 20.5 |
| 10 | 金 | ご飯・お好み焼き風卵焼き・いんげんのごま和え(竹輪)・味噌汁(玉葱 ワカメ)・バナナ・牛乳 | 卵・豚もも肉・ちくわ・牛乳 | 玉ねぎ・にんじん・キャベツ・ピーマン・青のり・いんげん・わかめ | ごはん・ながいも・小麦粉・油・マヨネーズ・すりごま(白)・砂糖 | 462 | 20.1 |
| 13 | 月 | ご飯・魚の蒲焼風・付合せ(キュウリ)・大根のそぼろ煮(副)・すまし汁(玉葱 みつば)・サーゼリー(寒天)・牛乳 | さわら・鶏ひき肉・牛乳 | しょうが・きゅうり・大根・ねぎ・にんじん・生しいたけ・みつば・寒天 | ごはん・片栗粉・小麦粉・三温糖・砂糖 | 471 | 24.0 |
| 14 | 火 | ご飯・チキンカツ・付合せ(人参)・花野菜のミモザサラダ・コンソメスープ(ホウレン草 エキ)・オレンジ(1/4個)・牛乳 | 鶏もも肉・卵・牛乳 | にんじん・ブロッコリー・カリフラワー・ほうれん草・えのき茸・オレンジ | ごはん・小麦粉・パン粉・油・胡麻ドレッシング | 484 | 19.0 |
| 15 | 水 | ご飯・煮魚・付合せ(インゲン)・かぶと揚げの煮浸し・味噌汁(ジャガイモ ワカメ 葱)・野菜パノア(寒天)・牛乳 | さば・油揚げ・牛乳・牛乳 | しょうが・いんげん・かぶ・にんじん・グリーンピース・わかめ・野菜ジュース・寒天 | ごはん・砂糖・三温糖・じゃが芋 | 520 | 23.8 |
| 16 | 木 | ロールパン(こども)・スパニッシュオムレツ・野菜ソテー(豚肉入)・コンソメスープ(玉葱 インゲン)・角切りリンゴゼリー・牛乳 | 卵・ウインナー・豚もも肉・牛乳 | トマト・ピーマン・玉ねぎ・キャベツ・もやし・にんじん・いんげん・りんご缶 | ロールパン・じゃが芋・バター・油・砂糖 | 424 | 19.6 |
| 17 | 金 | ご飯・厚揚げとひじきの旨煮・法蓮草とじゃこの和え物・味噌汁(大根 エキ 葱)・小豆蒸しパン・牛乳 | 生揚げ・豚もも肉・しらす干し・牛乳 | ひじき・にんじん・いんげん・ほうれん草・キャベツ・大根・ねぎ | ごはん・油・三温糖・砂糖・ホットケーキミックス・小豆 | 472 | 21.4 |
| 20 | 月 | 焼きそば・シュウマイ・付合せ(ブロッコリー)・中華スープ(玉葱 ニラ 椎茸)・メロン・牛乳 | 豚もも肉・ちくわ・シュウマイ・牛乳 | キャベツ・にんじん・ブロッコリー・玉ねぎ・にら・生しいたけ・メロン | 蒸し中華めん・油・マヨネーズ | 454 | 17.9 |
| 21 | 火 | ご飯・鮭のねぎ味噌焼き・付合せ(オクラ)・和風スパゲティサラダ・すまし汁(小松菜 にんじん)・パンゼリー(寒天)・牛乳 | さけ・牛乳 | しょうが・ねぎ・オクラ・にんじん・玉ねぎ・きゅうり・小松菜・パン缶 | ごはん・砂糖・スパゲティ・油 | 463 | 25.0 |
| 22 | 水 | ご飯・鶏肉のプレザー・付合せ(カリフラワー)・アスパラのツナヨサラダ・コンソメスープ(大根 玉葱 ハセリ)・抹茶ミルク寒天・牛乳 | 鶏もも肉・シーチキン・牛乳・牛乳 | 玉ねぎ・しめじ・カリフラワー・アスパラガス・ホールコーン・大根・寒天 | ごはん・小麦粉・バター・三温糖・マヨネーズ | 546 | 25.0 |
| 23 | 木 | ご飯・豚肉のゴマ風味焼き・付合せ(ほうれん草 人参)・サラダで元気・味噌汁(モヤシ アゲミツハ)・キャラメルマドレーヌ・牛乳 | 豚もも肉・ハム・油揚げ・牛乳・卵・牛乳 | 白ねぎ・ほうれん草・にんじん・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・塩昆布・もやし・みつば | ごはん・すりごま(白)・油・砂糖・キャラメルシロップ・ホットケーキミックス・バター | 493 | 23.1 |
| 24 | 金 | ご飯・白身魚のフライ・付合せ(トマト)・大根とベーコンのサラダ・コンソメスープ(ホウレン草 しめじ)・みかんのヨーグルトかけ・牛乳 | メルルーサ・卵・ベーコン・ヨーグルト・牛乳 | 玉ねぎ・トマト・大根・にんじん・ほうれん草・しめじ・みかん缶 | ごはん・小麦粉・パン粉・油・マヨネーズ・砂糖 | 530 | 19.6 |
| 27 | 月 | ご飯・魚のレモン風味(スプレー)・付合せ(アスパラ)・チーズポテト・コンソメスープ(インゲン 人参)・ピーチソースゼリー・牛乳 | さけ・ベーコン・サイコロチーズ・牛乳 | アスパラガス・ホールコーン・いんげん・にんじん・もも缶・寒天 | ごはん・片栗粉・砂糖・じゃが芋 | 464 | 24.7 |
| 28 | 火 | ご飯・ふりかけ(おかか)・豆腐のそぼろあんかけ・胡瓜の小町和え・味噌汁(シメジワカメ)・レーズン蒸しパン・牛乳 | ソフト豆腐・鶏ひき肉・卵・牛乳 | グリーンピース・きゅうり・にんじん・しめじ・わかめ・レーズン | ごはん・三温糖・片栗粉・油・砂糖・すりごま(白)・ホットケーキミックス | 508 | 21.9 |
| 29 | 水 | ご飯・ホイコーロー・カリフラワーのサラダ・中華たまごスープ・アメリカンチェリー・牛乳 | 豚もも肉・ハム・卵・牛乳 | しょうが・ピーマン・にんじん・キャベツ・玉ねぎ・生しいたけ・カリフラワー・ホールコーン | ごはん・砂糖・かき油・油・片栗粉 | 454 | 21.3 |
| 30 | 木 | ご飯・魚の照り焼き・付合せ(法蓮草のごま和え)・和風マカロニサラダ・味噌汁(玉葱 三ツ葉)・白玉きなこ・牛乳 | さわら・ハム・きな粉・牛乳 | ほうれん草・にんじん・玉ねぎ・きゅうり・みつば | ごはん・砂糖・すりごま(白)・マカロニ・油・やわらか白玉 | 518 | 25.0 |
| 31 | 金 | クロロールパン(こども)・ポトフ・トマトとツナのサラダ・いちごミルクゼリー(寒天)・牛乳 | ミートボール・シーチキン・牛乳 | にんじん・キャベツ・玉ねぎ・生しいたけ・グリーンピース・トマト・きゅうり・ホールコーン・寒天 | クロロールパン・油・砂糖 | 411 | 16.6 |

* 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

7日 こどもの日メニュー

20日 メロン

29日 アメリカンチェリー

