

10 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	木	菘ごはん(軟)・鶏の照り煮(軟)・付合せ(南瓜)・法蓮草と人参のごま和(軟)・すまし汁(冬瓜 みつば・満月ゼリー・牛乳	鶏もも肉・ヨーグルト・牛乳	えだまめ・南瓜・ほうれん草・にんじん・とうがん・みつば・寒天・もも缶	おかゆ・たけあずき・片栗粉・砂糖・すりごま(白)	408	20.7
2	金	おかゆ・切干大根のオムレツ(軟)・ひじきの煮付け(軟)・味噌汁(玉葱 貝割大根)・マドレーヌ(軟)・牛乳	卵・シーチキン・油揚げ・鶏ひき肉・牛乳	切干大根・生しいたけ・小松菜・ひじき・にんじん・グリーンピース・玉ねぎ・貝割大根	おかゆ・三温糖・片栗粉・ホットケーキミックス・バター・砂糖	395	17.5
5	月	おかゆ・煮魚・付合せ(大根)・五色和え(軟)・味噌汁(じゃが芋 玉葱 ミツバ・柿(1/4個)・牛乳	さば・かまぼこ・牛乳	しょうが・大根・キャベツ・にんじん・きゅうり・玉ねぎ・みつば・かき	おかゆ・砂糖・すりごま(白)・じゃが芋	396	20.8
6	火	パン粥(コンソメ)・さつまいもシチュー(軟)・青梗菜とベーコンのソテー(軟)・ぶどうゼリー(寒天)・牛乳	鶏ひき肉・牛乳・ベーコン	玉ねぎ・にんじん・セロリー・チンゲン菜・もやし・えのき草・ぶどうジュース・寒天	食パン・バター・さつまいも・砂糖	413	15.3
7	水	おかゆ・豆腐ハンバーグきのこソース(軟)・グリーンサラダ(軟)・コンソメスープ(白菜 人参)・みかんのヨーグルトかけ・牛乳	豆腐・鶏ひき肉・卵・サイコロチーズ・牛乳・ヨーグルト	にんじん・玉ねぎ・えのき草・生しいたけ・まいたけ・アスパラガス・きゅうり・白菜	おかゆ・パン粉・油・片栗粉・砂糖	356	16.4
8	木	おかゆ・赤魚の粕漬(軟)・付合せ(ブロッコリー)・大根とさつま揚げの煮物(軟)・すまし汁(玉葱 オクラ ミツバ)・りんごケーキ(軟)・牛乳	赤魚粕漬け・白はんぺん・牛乳	ブロッコリー・大根・にんじん・グリーンピース・オクラ・みつば・りんご缶	おかゆ・マヨネーズ・砂糖・玉葱・ホットケーキミックス	349	20.1
9	金	おかゆ・豚肉のオレンジジュース煮(軟)・トマトとジャコのサラダ(軟)・コンソメスープ(キャベツ 椎茸)・チョコミルクゼリー(寒天)・牛乳	豚もも肉・豆腐・卵・しらす干し・牛乳	オレンジジュース・玉ねぎ・ピーマン・にんじん・トマト・きゅうり・コーンフレーク・キャベツ・生しいたけ	おかゆ・マッシュポテト・バター・砂糖・片栗粉・ごま油・チョコシロップ	361	18.4
12	月	おかゆ・くちどけふりかけ(おかか昆布)・鶏肉生姜焼き・付合せ(オクラ)・春雨の酢の物・味噌汁(モヤシ アケネギ)・ピーチゼリー・牛乳	鶏もも肉・ハム・油揚げ・牛乳	しょうが・オクラ・きゅうり・もやし・ねぎ・もも缶・寒天	おかゆ・片栗粉・砂糖・春雨・ごま油・シロップ	462	20.5
13	火	おかゆ・魚のピザ焼き(軟)・カリフラワーと卵のサラダ(軟)・コンソメスープ(ホウレン草 コーン)軟・バナナ(軟)・牛乳	さわら・ハルメサンチース・卵・ベーコン・牛乳	ピーマン・玉ねぎ・生しいたけ・カリフラワー・ほうれん草・コーンフレーク・バナナ	おかゆ・砂糖・片栗粉・マヨネーズ	390	18.8
14	水	おかゆ・みそかつ(軟)・付合せ(キャベツ)・野菜煮物(大根)軟)・すまし汁(エキ ハンペン ミツバ)・キャラメルミルクゼリー(寒天)・牛乳	鶏もも肉・白はんぺん・牛乳	キャベツ・大根・にんじん・グリーンピース・玉ねぎ・えのき草・みつば・寒天	おかゆ・パン粉・油・砂糖・片栗粉・三温糖・キャラメルシロップ	377	17.0
15	木	きのこのスパゲティ(軟)・ツナサラダ(軟)・コンソメスープ・人参ゼリー(寒天)・牛乳	鶏ひき肉・シーチキン・牛乳	えのき草・生しいたけ・玉ねぎ・刻みのり・きゅうり・キャベツ・にんじん・コーンクリームスープ・寒天	マカロニ・マヨネーズ・砂糖	473	20.1
16	金	おかゆ・魚の甘酢あんかけ(軟)・ほうれん草のナムル(軟)・中華たまごスープ・マラーカオ(軟)・牛乳	メルルーサ・卵・牛乳	しょうが・玉ねぎ・にんじん・ピーマン・たけのこ・ほうれん草・もやし・刻みのり・ねぎ	おかゆ・砂糖・ごま油・片栗粉・すりごま(白)・小麦粉	361	22.5
19	月	薩摩芋かゆ・カレイの漬け焼き(軟)・付合せ(インゲン)・きんぴら(軟)・味噌汁(なつわかめネギ)・フルーツ白玉(軟)・牛乳	カラスガレイ・牛乳	いんげん・ごぼう・にんじん・グリーンピース・なめこ・わかめ・ねぎ・ハイン缶・みかん缶	さつまいも・おかゆ・すりごま(白)・砂糖・片栗粉・ごま油	423	17.5
20	火	おかゆ・ホイコーロー(軟)・拌三絲(カニカマ)・もずくスープ・チーズ入りおからケーキ(軟)・牛乳	鶏ひき肉・かに風味かまぼこ・鶏むね肉・豆腐・サイコロチーズ・卵・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・もずく	おかゆ・砂糖・かき油・春雨・ごま油・ホットケーキミックス・バター	450	19.5
21	水	おかゆ・鮭のホイル焼き(軟)・ポテトサラダ(軟)・コンソメスープ(白菜 ベーコン)軟)・梨のコンポート・牛乳	さけ・ハム・ベーコン・牛乳	生しいたけ・ピーマン・玉ねぎ・にんじん・えのき草・きゅうり・白菜・梨	おかゆ・バター・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖	363	21.6
22	木	おかゆ・五目玉子焼き(軟)・小松菜としらすの和え物・味噌汁(南瓜 玉葱 油揚げ)・抹茶ミルク寒天・牛乳	卵・鶏ひき肉・しらす干し・油揚げ・牛乳・ホイップクリーム植物性脂肪	ひじき・にんじん・ねぎ・生しいたけ・小松菜・もやし・南瓜・玉ねぎ・寒天	おかゆ・砂糖・片栗粉	355	19.6
23	金	パン粥(ミルク)・鶏肉のケチャップ揚げ(軟)・付合せ(アスパラ)・海藻サラダ(軟)・コンソメスープ(人参 コーン)・りんごゼリー(寒天)・牛乳	牛乳・鶏もも肉・シーチキン	アスパラガス・わかめ・キャベツ・きゅうり・にんじん・コーンフレーク・りんごジュース・寒天	食パン・片栗粉・三温糖・油・砂糖	432	21.1
26	月	おかゆ・鶏肉のゴマ風味焼き・付合せ(カリフラワー)・法蓮草のなめ草和え・すまし汁(はんぺん ミツバ)・カルピスゼリー・牛乳	鶏ひき肉・白はんぺん・牛乳	ねぎ・カリフラワー・ほうれん草・もやし・にんじん・なめたけ・みつば・寒天	おかゆ・すりごま(白)・砂糖	404	21.4
27	火	高野豆腐のそぼろ丼(軟)・長芋とオクラのマヨサラダ(軟)・豚汁風・りんごのコンポート・牛乳	高野豆腐・しらす干し・シーチキン・鶏ひき肉・牛乳	にんじん・たけのこ・生しいたけ・グリーンピース・オクラ・コーンフレーク・大根・ごぼう	油・三温糖・おかゆ・ながいも・マヨネーズ・砂糖	338	15.4
28	水	おかゆ・タンドリーチキン(カレー風味焼)・付合せ(粉ふき芋)・キャベツとハムのサラダ・コンソメスープ(ホウレン草 エキ)・チョコレート蒸しパン・牛乳	鶏ひき肉・豆腐・卵・ハム・牛乳	玉ねぎ・キャベツ・きゅうり・にんじん・ほうれん草・えのき草	おかゆ・パン粉・三温糖・片栗粉・じゃが芋・砂糖・ごま油・ホットケーキミックス・チョコシロップ	382	16.5
29	木	おかゆ・魚の照り焼き(軟)・付合せ(白菜お浸し)・胡瓜の小町和え(軟)・味噌汁(コマツナ フ)・手作りうるち(軟)・牛乳	さわら・卵・牛乳	白菜・きゅうり・にんじん・小松菜	おかゆ・砂糖・片栗粉・油・すりごま(白)・玉葱	380	22.0
30	金	おかゆ・五目旨煮(軟)・ツナとブロッコリーの中華サラダ(軟)・中華スープ(豆腐 ニラ)・かぼちゃプリン(ゼラチン)・牛乳	鶏ひき肉・むぎえび・シーチキン・豆腐・牛乳・ゼラチン	キャベツ・にんじん・生しいたけ・たけのこ・しょうが・ブロッコリー・コーンフレーク・にら・南瓜ペースト	おかゆ・片栗粉・砂糖・ごま油・ホットケーキミックス・シロップ	345	19.1

* 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 菘ご飯、満月ゼリー 5日 柿
6日 さつまいもシチュー 7日 豆腐ハンバーグきのこソース
15日 きのこスパゲティ 21日 梨 27日 りんご

