

11 月分 献立表

パクパク・カミカミ後期食

豊田市福祉事業団

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
2	月	ご飯・魚のムニエル・付合せ(インゲン)・コロコロサラダ・コンソメスープ(キャベツ・椎茸)・りんごのすりおろしゼリー(ゼラチン)・牛乳	さけ・ハム・ゼラチン・牛乳	いんげん・にんじん・ホールコーン・グリーンピース・キャベツ・生しいたけ・りんごジュース・りんご缶詰	ごはん・小麦粉・バター・じゃが芋・マヨネーズ	469	24.6
4	水	ご飯・魚の蒲焼風・付合せ(小松菜 もやし)・南瓜のごま炒め・味噌汁(大根 エノキ)・いちごミルクゼリー(ゼラチン)・牛乳	さわか・ゼラチン・牛乳	しょうが・小松菜・もやし・南瓜・ピーマン・生しいたけ・大根・えのき茸	ごはん・片栗粉・小麦粉・三温糖・すりごま(白)・油・砂糖	490	24.3
5	木	食パン(こども)・ジャム(りんご)・クリームシチュー・ハムサラダ・オレンジ(1/4個)・牛乳	鶏もも肉・牛乳・ハム	玉ねぎ・にんじん・しめじ・グリーンピース・きゅうり・キャベツ・オレンジ	食パン・りんごジャム・じゃが芋・油・砂糖	516	17.7
6	金	ご飯・お好み焼き風卵焼き・大根のきんぴら・味噌汁(モヤシアゲワカメ)・スイートポテト・牛乳	卵・豚もも肉・油揚げ・牛乳	玉ねぎ・にんじん・キャベツ・ピーマン・青のり・大根・グリーンピース・もやし	ごはん・ながいも・小麦粉・油・マヨネーズ・砂糖・ごま油・白炒りごま	550	19.8
9	月	ご飯・豚肉の味噌わ焼き・ブロッコリーのおかか和え・すまし汁(エノキ オクラ ミツバ)・オレンジゼリー・牛乳	豚もも肉・ハム・ゼラチン・牛乳	玉ねぎ・なす・ねぎ・ブロッコリー・にんじん・ホールコーン・えのき茸・オクラ・みつば	ごはん・砂糖・油・片栗粉	458	23.6
10	火	きのこ御飯・魚のおろし煮・磯香和え・味噌汁(キャベツ 玉葱)・もものヨーグルトかけ・牛乳	油揚げ・鶏もも肉・さば・ヨーグルト・牛乳	にんじん・しめじ・生しいたけ・大根・ねぎ・しょうが・ほうれん草・もやし・刻みのり	ごはん・砂糖	478	23.5
11	水	ご飯・鶏の唐揚げ・付合せ(キャベツ)・じゃが芋とツナの煮物・すまし汁(玉麩 ワカメネギ)・豆乳ゼリー(ゼラチン)・牛乳	鶏もも肉・シーチキン・豆乳・ゼラチン・牛乳	しょうが・キャベツ・にんじん・いんげん・わかめ・ねぎ	ごはん・小麦粉・片栗粉・油・じゃが芋・砂糖・玉麩	548	23.4
12	木	ご飯・白身魚のチーズピカタ・付合せ(アスパラ)・かぶとハムのサラダ・ジュリアンスープ・ポパイマフィン・牛乳	メルルーサ・卵・パルメザンチーズ・ハム・ベーコン・牛乳	アスパラガス・かぶ・きゅうり・ホールコーン・玉ねぎ・にんじん・セロリー・ほうれん草うらごし	ごはん・小麦粉・砂糖・油・ホットケーキミックス・バター	495	24.6
13	金	ご飯・麻婆大根・春雨サラダ・スーミータン・バナナ・牛乳	鶏むね肉・ハム・かに風味かまぼこ・卵・牛乳	大根・グリーンピース・生しいたけ・ねぎ・しょうが・きゅうり・にんじん・クリームコーン缶	ごはん・ごま油・三温糖・片栗粉・春雨・マヨネーズ	488	17.9
16	月	しっぽくうどん・竹輪の天ぷら・付合せ(法蓮草のごま和え)・野菜パパロア(ゼラチン)・牛乳	鶏もも肉・豆腐・油揚げ・ちくわ・ゼラチン・牛乳	大根・にんじん・ねぎ・青のり・ほうれん草・野菜ジュース	うどん・さといも・油・すりごま(白)・砂糖・ホイップクリーム	480	23.0
17	火	ご飯・豚肉のマーマレード煮・付合せ(ブロッコリー)・にんじんのマヨネーズサラダ・コンソメスープ(白菜コーン)・りんご蒸しパン・牛乳	豚もも肉・シーチキン・牛乳	しょうが・ブロッコリー・にんじん・玉ねぎ・白菜・ホールコーン・りんご缶	ごはん・マーマレード・片栗粉・マヨネーズ・ホットケーキミックス	504	22.4
18	水	ご飯・魚のごま味噌焼き・付合せ(オクラ)・大根と生揚げの煮物・すまし汁(とろろ昆布・ネギ)・みかん(1個)・牛乳	さば・生揚げ・牛乳	オクラ・大根・にんじん・グリーンピース・とろろ昆布・ねぎ・みかん	ごはん・砂糖・すりごま(白)・三温糖	518	24.9
19	木	ご飯・ふりかけ(おおか)・鶏肉のバター醤油焼・薩摩芋サラダ・味噌汁(キャベツ もやし)・みたらし団子・牛乳	鶏もも肉・牛乳	玉ねぎ・白ねぎ・にんじん・しめじ・りんご・レースン・キャベツ・もやし	ごはん・バター・さつまいも・マヨネーズ・やわらか福もち(白)・砂糖・片栗粉	559	21.5
20	金	ご飯・蒸し魚タルタルソースかけ・付合せ(トマト)・カリフラワーのサラダ・コンソメスープ(大根 ましたけ)・洋なしゼリー・牛乳	さけ・卵・牛乳	玉ねぎ・トマト・カリフラワー・にんじん・ホールコーン・いんげん・大根・ましたけ・洋なし缶	ごはん・マヨネーズ・砂糖・油	470	23.6
24	火	ロールパン(こども)・ミートボール野菜ソース・コールスローサラダ・わかめと鶏肉のスープ・プリン・牛乳	ミートボール・鶏むね肉・牛乳	玉ねぎ・にんじん・セロリー・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・みかん缶・わかめ	ロールパン・バター・三温糖・砂糖・油・すりごま(白)・片栗粉・プリン	486	19.2
25	水	ご飯・豆腐の中華煮・もやしの中華サラダ・中華スープ(春雨 ネギ)・ブラウニー・牛乳	豆腐・豚もも肉・ハム・卵・牛乳	玉ねぎ・干し椎茸・にんじん・チンゲン菜・しょうが・もやし・きゅうり・ホールコーン・白ねぎ	ごはん・ごま油・三温糖・片栗粉・砂糖・春雨・ホットケーキミックス	498	18.8
26	木	ご飯・魚の竜田揚げ・付合せ(白菜お浸し)・ブロッコリーのマヨネーズサラダ・味噌汁(コマツナ フ)・角切りももゼリー・牛乳	さわか・ハム・牛乳	しょうが・白菜・ブロッコリー・にんじん・ホールコーン・小松菜・もも缶・寒天	ごはん・片栗粉・油・マヨネーズ・玉麩・砂糖	473	19.8
27	金	カレーライス・大豆サラダ・りんご(こども)・牛乳	鶏むね肉・だいず・牛乳	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・きゅうり・キャベツ・りんご	じゃが芋・油・ごはん・マヨネーズ	475	17.3
30	月	ご飯・魚のマヨネーズ焼き・大根とベーコンのサラダ・コンソメスープ(ほうれん草 コーン)・鬼饅頭・牛乳	さけ・パルメザンチーズ・ベーコン・牛乳	しめじ・玉ねぎ・大根・にんじん・ほうれん草・ホールコーン	ごはん・マヨネーズ・パン粉・油・砂糖・さつまいも・小麦粉	548	20.4

* 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
 6日 スイートポテト 10日 きのご飯
 16日 しっぽくうどん 18日 みかん
 19日 さつまいもサラダ 27日 りんご 30日 鬼まんじゅう
 * 27日のカレーライスは寄付で頂いた鶏肉を使用します。

