

# 11 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
2	月	おかゆ・魚のムニエル(軟)・付合せ(インゲン)・コロコロサラダ(軟)・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・コーンフレーク・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	おかゆ・バター・片栗粉・じゃが芋・マヨネーズ	380	22.5
4	水	おかゆ・魚の蒲焼風(軟)・付合せ(小松菜 もやし)・南瓜のごま炒め(軟)・味噌汁(大根 エノキ)・いちごミルクゼリー(ゼラチン)・牛乳	さわら・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	おかゆ・三温糖・片栗粉・すりごま(白)・砂糖	361	21.7
5	木	パン粥(コンソメ)・ジャム(りんご)・クリームシチュー(軟)・ハムサラダ(軟)・オレンジ(1/4個)・牛乳	鶏ひき肉・牛乳・ハム	玉ねぎ・にんじん・エリンギ・グリーンピース・きゅうり・キャベツ・オレンジ	食パン・バター・りんごジャム・じゃが芋・油・砂糖	451	16.9
6	金	おかゆ・お好み焼き風卵焼き(軟)・大根のきんぴら(軟)・味噌汁(モヤシ アゲ ワカメ)・スイートポテト(軟)・牛乳	卵・鶏ひき肉・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	おかゆ・ながいも・マヨネーズ・砂糖・ごま油・すりごま(白)・さつまいもペースト・バター	438	16.7
9	月	おかゆ・豚肉の味噌くわ焼き(軟)・ブロッコリーのおかか和え(軟)・すまし汁(エノキ オクラ ミツバ)・オレンジゼリー・牛乳	鶏ひき肉・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・コーンフレーク・えのき茸・オクラ・みつば	おかゆ・砂糖・片栗粉	347	20.4
10	火	きのご粥(軟)・魚のおろし煮・磯香和え(軟)・味噌汁(キャベツ 玉葱)・もものヨーグルトかけ・牛乳	油揚げ・鶏ひき肉・さば・ヨーグルト・牛乳	にんじん・えのき茸・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	390	21.3
11	水	おかゆ・鶏の唐揚げ(軟)・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	おかゆ・砂糖・片栗粉・じゃが芋・玉麩	389	20.5
12	木	おかゆ・白身魚のチーズピカ(軟)・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・ハルメザンチーズ・卵・ハム・ベーコン・牛乳	アスパラガス・かぶ・きゅうり・コーンフレーク・玉ねぎ・にんじん・セロリー・ほうれん草うらごし	おかゆ・三温糖・片栗粉・砂糖・油・ホットケーキミックス・バター	400	21.8
13	金	おかゆ・麻婆大根(軟)・春雨サラダ(軟)・スーミタン(軟)・バナナ(軟)・牛乳	鶏ひき肉・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・コーンフレーク	おかゆ・ごま油・三温糖・片栗粉・春雨・マヨネーズ	387	14.5
16	月	しっぽくうどん(軟)・竹輪の天ぷら(軟)・付合せ(法蓮草のごま和え)・野菜パエリア(ゼラチン)・牛乳	鶏ひき肉・豆腐・油揚げ・白はんぺん・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	396	21.3
17	火	おかゆ・豚肉のマーマレード煮(軟)・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(軟)・牛乳	豚もも肉・豆腐・卵・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・コーンフレーク・りんご缶	おかゆ・マッシュポテト・マーマレード・片栗粉・マヨネーズ・ホットケーキミックス	427	19.2
18	水	おかゆ・魚のごま味噌煮・付合せ(オクラ)・大根と生揚げの煮物(軟)・すまし汁(とろろ昆布・ネギ)・みかん(1個)・牛乳	さば・豆腐・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	おかゆ・砂糖・すりごま(白)・片栗粉・三温糖	420	21.8
19	木	おかゆ・くちどけふりかけ(おかか昆布)・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	鶏ひき肉・豆腐・卵・牛乳	玉ねぎ・ねぎ・にんじん・生しいたけ・りんご・レーズン・キャベツ・もやし	おかゆ・パン粉・バター・片栗粉・さつまいも・マヨネーズ・砂糖	388	15.3
20	金	おかゆ・蒸し魚タルソースがけ(軟)・付合せ(トマト)・カリフラワーのサラダ(軟)・コンソメスープ(大根 舞茸)軟・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・コーンフレーク・いんげん・大根・まいたけ・洋なし缶	おかゆ・マヨネーズ・砂糖・油	374	21.2
24	火	パン粥(ミルク)・ミートボール野菜ソース(軟)・コーンスローサラダ(軟)・わかめと鶏肉のスープ(軟)・プリン・牛乳	牛乳・ミートボール・鶏むね肉	玉ねぎ・にんじん・セロリー・キャベツ・きゅうり・コーンフレーク・みかん缶・わかめ	食パン・バター・三温糖・砂糖・油・片栗粉・プリン	434	21.3
25	水	おかゆ・豆腐の中華煮(軟)・もやしの中華サラダ(軟)・中華スープ(春雨 ねぎ)・ブラウニー(軟)・牛乳	豆腐・鶏ひき肉・ハム・牛乳	玉ねぎ・生しいたけ・にんじん・チンゲン菜・しょうが・もやし・きゅうり・コーンフレーク・ねぎ	おかゆ・ごま油・三温糖・片栗粉・砂糖・春雨	372	16.1
26	木	おかゆ・魚の竜田揚げ(軟)・付合せ(白菜お浸し)・ブロッコリーのマヨネーズサラダ(軟)・味噌汁(コマツナ フ)・角切りももゼリー・牛乳	さわら・ハム・牛乳	しょうが・白菜・ブロッコリー・にんじん・コーンフレーク・小松菜・もも缶・寒天	おかゆ・砂糖・片栗粉・マヨネーズ・玉麩	338	17.9
27	金	カレーライス(軟)・大豆サラダ(軟)・りんごのコンポート・牛乳	鶏ひき肉・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・おかゆ・マヨネーズ・砂糖	352	11.5
30	月	おかゆ・魚のマヨネーズ焼き(軟)・大根とベーコンのサラダ(軟)・コンソメスープ(ホウレン草 コーン)軟・鬼饅頭(軟)・牛乳	さけ・ハルメザンチーズ・牛乳・ベーコン	生しいたけ・玉ねぎ・大根・にんじん・ほうれん草・コーンフレーク	おかゆ・マヨネーズ・片栗粉・油・砂糖・さつまいも	413	16.9

\* 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。

