

12 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
1 火	ご飯・豚肉のくわ焼き・和風春雨サラダ・味噌汁(じゃが芋 油揚げ・ネギ)・牛乳寒天・牛乳	豚もも肉・かに風味かまぼこ・油揚げ・牛乳	玉ねぎ・いんげん・きゅうり・にんじん・ねぎ・寒天・みかん缶	ごはん・砂糖・油・片栗粉・春雨・じゃが芋	504	23.8
2 水	ご飯・チキンカツ・付合せ(キャベツ)・南瓜サラダ(ゆで卵)・コンソメスープ(もやし 舞茸)・パンゼリー(寒天)・牛乳	鶏もも肉・卵・牛乳	キャベツ・南瓜・きゅうり・玉ねぎ・もやし・まいたけ・パン缶・寒天	ごはん・小麦粉・パン粉・油・マヨネーズ・砂糖	515	17.5
3 木	ご飯・カレイの粕漬焼き・付合せ(アスパラ)・筑前煮(副菜)・すまし汁(豆腐 エノキ ネギ)・プレーン蒸しパン・牛乳	カラスガレイ・鶏もも肉・豆腐・牛乳	アスパラガス・にんじん・ごぼう・たけのこ・えのき茸・ねぎ	ごはん・油・三温糖・ホットケーキミックス	500	23.2
4 金	焼きそば・シウマイ・付合せ(ブロッコリー カリフラワー)・中華スープ(玉ねぎ わかめ)・バナナ・牛乳	豚もも肉・ちくわ・シウマイ・牛乳	キャベツ・にんじん・ブロッコリー・カリフラワー・玉ねぎ・わかめ・バナナ	蒸し中華めん・油・マヨネーズ	505	18.2
7 月	ご飯・豚肉のカレー焼き・切干大根のサラダ・コンソメスープ(白菜 ヘーゴン)・ミルクゼリー・牛乳	豚もも肉・ベーコン・ゼラチン・牛乳	ピーマン・玉ねぎ・ほうれん草・切干大根・白菜	ごはん・油・片栗粉・すりごま(白)・マヨネーズ・砂糖	461	21.0
8 火	親子丼・ひじきのサラダ(けんちん汁・りんご(こども)・牛乳)	鶏むね肉・卵・ちくわ・豆腐・牛乳	玉ねぎ・みつば・干し椎茸・ひじき・きゅうり・にんじん・ごぼう・ねぎ	砂糖・片栗粉・ごはん・マヨネーズ・すりごま(白)	462	21.3
9 水	ご飯・魚のゴマ照り焼き・付合せ(キュウリ)・レンコンの炒め煮・味噌汁(シメジわかめ葱)・じゃがいもココアケーキ・牛乳	さわら・牛乳	きゅうり・にんじん・しめじ・わかめ・ねぎ	ごはん・砂糖・白炒りごま・油・じゃが芋・バター・ホットケーキミックス	526	24.1
10 木	ご飯・豆腐の肉野菜あんかけ・和風ツナサラダ・すまし汁(エノキ カボコネギ)・ハインのヨーグルトかけ・牛乳	木綿豆腐・鶏ひき肉・シーチキン・かまぼこ・ヨーグルト・牛乳	にんじん・もやし・玉ねぎ・ピーマン・生しいたけ・きゅうり・キャベツ・えのき茸	ごはん・片栗粉・油・砂糖	487	23.6
11 金	食パン(こども)・ジャム(マーマレード)・白菜と鮭のクリーム煮・サラダで元氣・ぶどうゼリー(ゼラチン)・牛乳	鮭・牛乳・ハム・ゼラチン	白菜・かぶ・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・塩昆布・ぶどうジュース	食パン・マーマレード・バター・油・砂糖	474	20.5
14 月	ご飯・ふりかけ・鶏肉のあけぼの焼き(法連草のごま和え)・ブロッコリーと人参の酢和え・味噌汁(大根エノキ葱)・白玉だんご・牛乳	鶏もも肉・シーチキン・牛乳	ほうれん草・ブロッコリー・にんじん・大根・えのき茸・ねぎ	ごはん・すりごま(白)・砂糖・やわらか福もち(白)・こしあん	516	25.0
15 火	ご飯・魚のピリカラフル・ニラ玉炒め・中華スープ(青梗菜 椎茸)・レーズン蒸しパン・牛乳	さわら・卵・牛乳	ピーマン・にんじん・ホールコーン・にら・もやし・玉ねぎ・チンゲン菜・生しいたけ・レーズン	ごはん・片栗粉・砂糖・ごま油・油・プチドリッパ・ホットケーキミックス	479	20.5
16 水	ご飯・すき焼き風煮・和風マカロニサラダ・味噌汁(キャベツ わかめ ネギ)・ピーチソースゼリー・牛乳	牛もも肉・焼き豆腐・かまぼこ・ハム・牛乳	葉ねぎ・白菜・生しいたけ・えのき茸・にんじん・玉ねぎ・きゅうり・キャベツ・わかめ	ごはん・砂糖・マカロニ・油	473	21.5
17 木	ピラフ・もみの木ハンバーグ・コーンスープ・オレンジ(1/4個)・牛乳	ベーコン・ハンバーグ・牛乳	玉ねぎ・にんじん・ピーマン・グリーンピース・ブロッコリー・コーンクリームスープ・オレンジ	ごはん・バター	546	18.9
18 金	ご飯・魚の味噌煮・付合せ(大根)・干草和え・すまし汁(はんぺん ミツハ)・杏仁豆腐・牛乳	さば・油揚げ・白はんぺん・牛乳	しょうが・大根・ほうれん草・にんじん・みつば・寒天・パン缶・みかん缶	ごはん・砂糖・三温糖	556	25.7
21 月	ご飯・えびたまあんかけ・ハムとブロッコリーの中華サラダ・中華スープ・春雨 わかめ ネギ)・サイコロチーズ 蒸しパン・牛乳	卵・むきえび・ハム・サイコロチーズ・牛乳	えのき茸・にんじん・生しいたけ・ねぎ・グリーンピース・ブロッコリー・ホールコーン・わかめ・白ねぎ	ごはん・油・砂糖・片栗粉・ごま油・春雨・ホットケーキミックス	480	21.4
22 火	クロールパン(こども)・パンプキンシチュー・大根とツナのサラダ・角切りリンゴゼリー・牛乳	鶏むね肉・ベーコン・牛乳・シーチキン	南瓜・玉ねぎ・大根・きゅうり・りんご缶・寒天	くろロールパン・油・砂糖	503	17.4
23 水	ご飯・魚のレモン風味・付合せ(ブロッコリー)・じゃが芋とウインナーのカレーター・コンソメスープ(ホウレン草 エノキ)・クリスマスケーキ・牛乳	さけ・ウインナー・牛乳	ブロッコリー・にんじん・ピーマン・ほうれん草・えのき茸	ごはん・片栗粉・砂糖・じゃが芋・油・クリスマスケーキ	526	21.2

* 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

11日 白菜と鮭のクリーム煮

17日 クリスマスマニュー

22日 パンプキンシチュー

* 8日の親子丼は寄付で頂いた鶏肉を使用します。

