

12 月分 献立表

カミカミ前期・モグモグ・ペースト食

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
1	火	おかゆ・鶏ひき肉のくわ焼き(軟)・和風春雨サラダ(軟)・味噌汁(ジャガ芋 油揚げ ねぎ)・牛乳寒天・牛乳	鶏ひき肉・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	おかゆ・砂糖・片栗粉・春雨・油・じゃが芋	389	19.8
2	水	おかゆ・チキンカツ(軟)・付合せ(キャベツ)・南瓜サラダ(ゆで卵)・コンソメスープ(モヤシ・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	おかゆ・パン粉・油・三温糖・片栗粉・マヨネーズ・砂糖	413	17.5
3	木	おかゆ・カレイの粕漬焼き・付合せ(アスパラ)・筑前煮(副菜)(軟)・すまし汁(豆腐 エノキ ねぎ)・プレーン蒸しパン(軟)・牛乳	カラスガレイ・鶏ひき肉・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	おかゆ・三温糖・ホットケーキミックス	391	21.0
4	金	焼きそば(軟)・やわらか焼売・付合せ(ブロッコリー カリフラワー)・中華スープ(玉ねぎ ワカメ)・バナナ(軟)・牛乳	鶏ひき肉・かまぼこ・豆腐・卵・牛乳	キャベツ・にんじん・生しいたけ・玉ねぎ・ブロッコリー・カリフラワー・わかめ・バナナ	うどん・片栗粉・パン粉・マヨネーズ	371	17.1
7	月	おかゆ・豚肉のカレー焼き(軟)・切り干し大根のサラダ(軟)・コンソメスープ(白菜 ベーコン)・ミルクゼリー・牛乳	豚もも肉・だいず 絹ごし豆腐・卵・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	おかゆ・マッシュポテト・片栗粉・すりごま(白)・マヨネーズ・砂糖	386	19.4
8	火	親子丼(軟)・ひじきのサラダ(軟)・けんちん汁・りんごのコンポート・牛乳	鶏ひき肉・卵・かまぼこ・豆腐・牛乳	玉ねぎ・みつば・生しいたけ・ひじき・きゅうり・にんじん・ごぼう・ねぎ	三温糖・片栗粉・ごはん・砂糖・マヨネーズ・すりごま(白)	370	17.9
9	水	おかゆ・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(シイタケ ワカメ 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・生しいたけ・わかめ・ねぎ	おかゆ・砂糖・すりごま(白)・片栗粉・油・じゃが芋・バター・ホットケーキミックス	440	21.9
10	木	おかゆ・豆腐の肉野菜あんかけ(軟)・和風ツナサラダ(軟)・すまし汁(エノキ カマボコ ねぎ)・パンのヨーグルトかけ・牛乳	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	おかゆ・片栗粉・油・砂糖	370	19.4
11	金	パン粥(コンソメ)・ジャム(りんご)・白菜と鮭のクリーム煮(軟)・サラダで元氣(軟)・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・コーン・レーク・塩昆布・ぶどうジュース	食パン・バター・りんごジャム・油・砂糖	430	19.8
14	月	おかゆ・ふりかけ・鶏肉のあげぼの焼き(法連草ごま和え)・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	おかゆ・すりごま(白)・砂糖・こしあん	387	21.7
15	火	おかゆ・魚のピリカラフル(軟)・ニラ玉炒め(軟)・中華スープ(青梗菜 椎茸)・レーズン蒸しパン(軟)・牛乳	さわら・卵・牛乳	ピーマン・にんじん・コーンフレーク・ねぎ・にら・もやし・玉ねぎ・チンゲン菜・生しいたけ	おかゆ・砂糖・ごま油・片栗粉・ホットケーキミックス	380	18.3
16	水	おかゆ・すき焼き風煮(軟)・和風マカロニサラダ(軟)・味噌汁(キャベツ ワカメ ねぎ)・ピーチソースゼリー・牛乳	鶏ひき肉・豆腐・かまぼこ・ハム・牛乳	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	おかゆ・砂糖・マカロニ・油	359	18.1
17	木	ピラフ(軟)・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	552	19.3
18	金	おかゆ・魚の味噌煮(軟)・付合せ(大根)・千草和え(軟)・すまし汁(はんぺん ミツバ)・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	おかゆ・砂糖・片栗粉・三温糖	462	23.0
21	月	おかゆ・えびたまあんかけ(軟)・ハムとブロッコリーの中華サラダ(軟)・中華スープ(春雨 ワカメ ねぎ)・サイコロチーズ蒸しパン(軟)・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・コーンフレーク・わかめ	おかゆ・砂糖・片栗粉・ごま油・春雨・ホットケーキミックス	371	19.7
22	火	パン粥(コンソメ)・パンアキンシチュー(軟)・大根とツナのサラダ(軟)・角切りりんごゼリー・牛乳	鶏ひき肉・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	黒糖ロールパン・バター・油・砂糖	481	16.6
23	水	おかゆ・魚のレモン風味・付合せ(ブロッコリー)・ジャガ芋とウインナのカレーソース・コンソメスープ(ほうれん草 エノキ)・クリスマスケーキ・牛乳	さけ・ベーコン・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	おかゆ・片栗粉・砂糖・じゃが芋・クリスマスケーキ	408	19.0

* 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 クリスマスメニュー

22日 パンアキンシチュー

* 8日の親子丼は寄付で頂いた鶏肉を使用します。

