

6 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	月	ご飯・魚のカレームニエル・付合せ(粉ふき芋)・トマトとベーコンのサラダ・コンソメスープ(キャベツ 人参)・パイン・牛乳	さわら・ベーコン・牛乳	トマト・きゅうり・ホールコーン・キャベツ・にんじん・パイン	ごはん・小麦粉・バター・じゃが芋・油・砂糖	496	22.1
2	火	ご飯・お好み焼き風卵焼き・ブロッコリーと人参の酢和え・味噌汁(玉葱 貝割大根)・ぶどうゼリー(寒天)・牛乳	卵・豚もも肉・かに風味かまぼこ・牛乳	玉ねぎ・にんじん・キャベツ・ピーマン・青のり・ブロッコリー・貝割大根	ごはん・ながいも・小麦粉・油・マヨネーズ・砂糖	463	21.7
3	水	ご飯・豆腐の肉味噌かけ・南瓜の含め煮・すまし汁(えのき 長ネギ ミツバ)・りんごケーキ・牛乳	豆腐・豚ひき肉・卵・ヨーグルト・牛乳	グリーンピース・南瓜・いんげん・えのき茸・白ねぎ・みつば・りんご缶	ごはん・三温糖・片栗粉・小麦粉・砂糖・油	520	19.9
4	木	ご飯・豚肉のマーメイド煮・付合せ(もやし)・ポパイサラダ・コンソメスープ(人参 コーン)・カルピスゼリー(寒天)・牛乳	豚もも肉・シーチキン・牛乳	しょうが・もやし・ほうれん草・にんじん・ホールコーン・寒天	ごはん・マーメイド・片栗粉・マヨネーズ	538	23.5
5	金	ご飯・赤魚の粕漬焼き・付合せ(オクラ)・ひじきの煮付け・味噌汁(ジャガ芋 玉葱 ネギ)・牛乳わらび餅・牛乳	赤魚粕漬け・油揚げ・鶏もも肉・牛乳・きな粉	オクラ・ひじき・にんじん・グリーンピース・玉ねぎ・ねぎ	ごはん・油・三温糖・じゃが芋・わらびもち粉・砂糖	482	25.1
8	月	ご飯・鶏肉のチーズパン粉焼き・付合せ(カリフラワー)・アスパラのツナマヨサラダ・コンソメスープ(ホウレン草 しめじ)・ピーチソースゼリー・牛乳	鶏ささみ・パルメザンチーズ・シーチキン・牛乳	カリフラワー・アスパラガス・ホールコーン・ほうれん草・しめじ・もも缶・寒天	ごはん・小麦粉・パン粉・マヨネーズ・砂糖	462	23.6
9	火	ご飯・魚の照り焼き・付合せ(インゲンマ和え)・和風春雨サラダ・味噌汁(南瓜 玉葱 ネギ)・オレンジ(1/4個)・牛乳	さわら・ハム・牛乳	いんげん・きゅうり・にんじん・南瓜・玉ねぎ・ねぎ・オレンジ	ごはん・砂糖・すりごま(白)・春雨・油	471	23.9
10	水	ご飯・肉じゃが・小松菜としらすの和え物・味噌汁(ナメコ ネギ)・レーズン蒸しパン・牛乳	豚もも肉・しらす干し・牛乳	にんじん・玉ねぎ・グリーンピース・小松菜・もやし・なめこ・ねぎ・レーズン	ごはん・じゃが芋・三温糖・砂糖・ホットケーキミックス	476	19.4
11	木	ご飯・魚のマリネ・長芋とオクラのマヨサラダ・コンソメスープ(大根 まいたけ)・洋なしゼリー・牛乳	さけ・ハム・牛乳	玉ねぎ・にんじん・オクラ・ホールコーン・大根・まいたけ・洋なし缶・寒天	ごはん・小麦粉・片栗粉・油・砂糖・ながいも・マヨネーズ	455	19.4
12	金	親子丼・ブロッコリーの胡麻味噌和え・すまし汁(エキ カマホコ ネギ)・抹茶ミルク寒天・牛乳	鶏もも肉・卵・だいたい・かまぼこ・牛乳・ホイップクリーム植物性脂肪	玉ねぎ・みつば・干し椎茸・ブロッコリー・にんじん・えのき茸・ねぎ・寒天	砂糖・片栗粉・ごはん・すりごま(白)	498	23.9
15	月	ご飯・ふりかけ(おかか)・豚肉のゴマ風味焼き・付合せ(人参)・磯香和え・味噌汁(ジャガ芋 油揚げ)・みたらし団子・牛乳	豚もも肉・かに風味かまぼこ・油揚げ・牛乳	白ねぎ・にんじん・ほうれん草・もやし・刻みのり	ごはん・すりごま(白)・油・じゃが芋・やわらか福もち(白)・砂糖・片栗粉	481	23.6
16	火	ご飯・鶏のレモン風味・付合せ(ブロッコリー)・にんじんのマヨネーズサラダ・ふわふわスープ・角切りリンゴゼリー・牛乳	鶏もも肉・シーチキン・白はんぺん・牛乳	ブロッコリー・にんじん・玉ねぎ・みつば・りんご缶・寒天	ごはん・片栗粉・砂糖・マヨネーズ	492	21.1
17	水	ご飯・白身魚のフライ・付合せ(トマト)・チーズポテト・コンソメスープ(インゲン 人参)・メロン・牛乳	メルルーサ・卵・ベーコン・サイコロチーズ・牛乳	玉ねぎ・トマト・ホールコーン・いんげん・にんじん・メロン	ごはん・小麦粉・パン粉・油・マヨネーズ・砂糖・じゃが芋	524	20.2
18	木	ご飯・麻婆豆腐・カニカマとキャベツの中華サラダ・中華スープ(春雨 カマネギ)・さつま芋蒸しパン・牛乳	豆腐・豚ひき肉・かに風味かまぼこ・牛乳	ねぎ・生しいたけ・しょうが・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・わかめ・白ねぎ	ごはん・三温糖・片栗粉・ごま油・砂糖・春雨・ホットケーキミックス・さつまいも	480	19.9
19	金	ご飯・魚のおろし煮・もやしのごまドレッシング和え・味噌汁(コマツナ)・牛乳寒天・牛乳	さば・ハム・牛乳	大根・ねぎ・しょうが・もやし・にんじん・きゅうり・小松菜・寒天	ごはん・油・砂糖・すりごま(白)・玉麩・ストロベリーソース	529	26.2
22	月	ご飯・魚のピザ焼き・ブロッコリーのサラダ・コンソメスープ(キャベツ ベーコン)・ココアアムフィン・牛乳	さわら・パルメザンチーズ・ベーコン・牛乳	ピーマン・玉ねぎ・しめじ・ブロッコリー・にんじん・ホールコーン・いんげん・キャベツ	ごはん・砂糖・油・ホットケーキミックス	502	21.0
23	火	ご飯・豚肉の味噌くわ焼き・付合せ(法連草)・じゃがいもの三杯酢・そうめん汁(ミツバ)・トマト寒天・牛乳	豚もも肉・ハム・牛乳	玉ねぎ・ねぎ・ほうれん草・きゅうり・しょうが・みつば・りんごジュース・寒天・りんご缶	ごはん・砂糖・油・片栗粉・じゃが芋・そうめん冷凍	491	22.9
24	水	ご飯・鶏肉のバター醤油焼・海藻サラダ・コンソメスープ(コマツナトウワ)・パインゼリー(寒天)・牛乳	鶏もも肉・シーチキン・豆腐・牛乳	玉ねぎ・白ねぎ・にんじん・しめじ・海藻ミックス・キャベツ・きゅうり・小松菜・パイン缶	ごはん・バター・油・砂糖	465	19.5
25	木	枝豆ごはん・カレイの漬け焼き・付合せ(アスパラ)・きんぴら・味噌汁(玉葱 えのき ネギ)・水ようかん・牛乳	カラスガレイ・牛乳	えだまめ・アスパラガス・ごぼう・にんじん・玉ねぎ・えのき茸・ねぎ・寒天	ごはん・油・砂糖・ごま油・白炒りごま・こしあん	467	21.9
26	金	ご飯・豚肉のカレー焼き・大根サラダ・コンソメスープ(ホウレン草 人参)・バナナ・牛乳	豚もも肉・シーチキン・牛乳	ピーマン・玉ねぎ・大根・ホールコーン・ほうれん草・にんじん・バナナ	ごはん・油・片栗粉・マヨネーズ	463	18.9
29	月	ご飯・ポトフ・切干大根のサラダ・南瓜とレーズンのケーキ・牛乳	ミートボール・牛乳・卵	にんじん・キャベツ・玉ねぎ・生しいたけ・グリーンピース・ほうれん草・切干大根・南瓜ペースト・レーズン	ごはん・すりごま(白)・マヨネーズ・砂糖・バター・小麦粉	537	17.6
30	火	ご飯・魚のピリカラル・ニラ玉炒め・豆腐と椎茸のスープ・みかんのヨーグルトかけ・牛乳	さわら・卵・豆腐・ヨーグルト・牛乳	ピーマン・にんじん・ホールコーン・にら・もやし・玉ねぎ・生しいたけ・みかん缶	ごはん・片栗粉・砂糖・ごま油・油	463	20.8

* 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

5日 牛乳わらび餅 17日 メロン
23日 そうめん汁、トマト寒天
25日 枝豆ごはん、水ようかん

* 新型コロナウイルスの影響で、材料の調達が不透明なため、しばらくパンと麺類の提供を中止します。

