

7 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
1	水	ご飯・とんかつ・付合せ(キャベツ)・冬瓜のそぼろあんかけ・味噌汁(ホウレン草・ぶどう・牛乳)	豚ヒレ肉・鶏ひき肉・牛乳	キャベツ・とうがん・ほうれん草・ぶどう(テラウエア)	ごはん・小麦粉・パン粉・油・片栗粉・玉麩	493	23.3
2	木	ご飯・白身魚野菜ソース・ポテトサラダ・コンソメスープ(もやし・舞茸)・りんごゼリー(寒天)・牛乳	メルルーサ・ハム・牛乳	玉ねぎ・にんじん・セロリ・きゅうり・もやし・ましたけ・りんごジュース・寒天	ごはん・片栗粉・バター・三温糖・じゃが芋・マヨネーズ	456	20.8
3	金	ご飯・炒り豆腐・和風サラダ・すまし汁(エキ オクラ ミツハ)・小豆蒸しパン・牛乳	水切り豆腐・卵・鶏ささみ・かに風味かまぼこ・牛乳	グリーンピース・干し椎茸・にんじん・玉ねぎ・わかめ・キャベツ・きゅうり・貝割大根・ホールコーン	ごはん・油・砂糖・白炒りごま・ホットケーキミックス・ゆで小豆	476	23.0
6	月	ご飯・鶏肉のブレゼー・グリーンサラダ・コンソメスープ(キャベツ 人参)・ピーチゼリー・牛乳	鶏もも肉・サイコロチキン・牛乳	玉ねぎ・しめじ・アスパラガス・きゅうり・キャベツ・にんじん・もも缶・寒天	ごはん・小麦粉・バター・三温糖・油・砂糖・シロップ	522	21.0
7	火	七夕そうめん・星のコロッケ・付合せ(ブロッコリー)・七夕デザート・牛乳	むきえび・錦糸卵・牛乳	にんじん・オクラ・ねぎ・干し椎茸・ブロッコリー	そうめん冷凍・砂糖・星のコロッケ・油・マヨネーズ・七夕デザート	448	20.7
8	水	ご飯・魚のさらさ蒸し・大根ときゅうりのサラダ・味噌汁(エキ 油揚げ わかめ)・バナナサワーゼリー(寒天)・牛乳	さわら・かに風味かまぼこ・油揚げ・牛乳	しょうが・生しいたけ・にんじん・みつば・大根・きゅうり・えのき茸・わかめ・バナナ	ごはん・砂糖・マヨネーズ・すりごま(白)	471	23.9
9	木	ご飯・麻婆なす・キャベツとハムのサラダ・中華スープ(青梗菜 豆腐)・マドレーヌ・牛乳	豚ひき肉・ハム・豆腐・牛乳・卵	なす・にんじん・ねぎ・しょうが・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・チンゲン菜	ごはん・ごま油・砂糖・片栗粉・ホットケーキミックス・バター	497	17.8
10	金	ご飯・魚のフィッシュソース・森のサラダ・コンソメスープ(人参 コーン)・オレンジゼリー(1/4個)・牛乳	メルルーサ・ベーコン・牛乳	アスパラガス・赤ピーマン・きゅうり・生しいたけ・えのき茸・玉ねぎ・にんじん・ホールコーン・オレソ	ごはん・片栗粉・砂糖・スバゲティ・マヨネーズ	461	20.8
13	月	夏野菜カレー・ツナサラダ・ポパイマフィン・牛乳	豚もも肉・シーチキン・牛乳	なす・南瓜・ピーマン・オクラ・玉ねぎ・トマト・きゅうり・キャベツ・にんじん	ごはん・マヨネーズ・ホットケーキミックス・砂糖・バター	568	17.8
14	火	ご飯・魚の味噌煮・付合せ(大根)・モロヘイヤの和え物・雷汁・すいか・牛乳	さば・豆腐・油揚げ・牛乳	しょうが・大根・モロヘイヤ・トマト・えのき茸・にんじん・ごぼう・ねぎ・すいか	ごはん・砂糖・ごま油	506	24.7
15	水	ご飯・鶏肉のタルタルソース焼き・コールスローサラダ・わかめスープ・チョコミルクゼリー(寒天)・牛乳	鶏もも肉・卵・牛乳	玉ねぎ・キャベツ・にんじん・きゅうり・ホールコーン・みかん缶・わかめ・寒天	ごはん・マヨネーズ・砂糖・油・すりごま(白)・チョコシロップ	560	20.9
16	木	ご飯・魚のチーズパン粉焼き・付合せ(アスパ)・和風マカロニサラダ・コンソメスープ(ホウレン草 エキ)・オレンジゼリー(寒天)・牛乳	さわら・パルマンチーズ・ハム・牛乳	アスパラガス・にんじん・玉ねぎ・きゅうり・ほうれん草・えのき茸・オレソジュース・寒天・みかん缶	ごはん・小麦粉・パン粉・マカロニ・砂糖・油	467	20.8
17	金	ご飯・ふりかけ(おかか)・冷しゃぶ・夏野菜の味噌炒め・すまし汁(冬瓜 みつば)・わらびもち・牛乳	豚ロース肉・きな粉・牛乳	しょうが・もやし・きゅうり・玉ねぎ・南瓜・なす・ピーマン・とうがん	ごはん・すりごま(白)・砂糖・油・わらびもち粉	517	20.2
20	月	ご飯・魚のみぞれかけ(ネギ)・ほうれん草のなめ茸和え・味噌汁(ジャガイモ わかめ)・バナナ・牛乳	さば・牛乳	大根・ねぎ・ほうれん草・もやし・にんじん・なめたけ・わかめ・バナナ	ごはん・片栗粉・じゃが芋	515	24.2
21	火	ご飯・照り焼きチキン・付合せ(インゲン)・ひじきのサラダ・カレースープ・カッテージチーズ和え・牛乳	鶏もも肉・ちくわ・カッテージチーズ・牛乳	いんげん・ひじき・きゅうり・にんじん・キャベツ・玉ねぎ・みかん缶・もも缶	ごはん・砂糖・片栗粉・マヨネーズ・すりごま(白)・スバゲティ・バター	517	22.5
22	水	ご飯・えだ豆とツナのキッシュ・トマトとオクラのサラダ(ハム)・コンソメスープ(ホウレン草 人参)・黒すりごま蒸しパン・牛乳	卵・シーチキン・牛乳・ハム	えだまめ・トマト・オクラ・ホールコーン・ほうれん草・にんじん	ごはん・じゃが芋・バター・油・砂糖・ホットケーキミックス・すりごま(黒)	499	19.1
27	月	ご飯・ポークチャップ・付合せ(ブロッコリー)・春雨サラダ・コンソメスープ(大根 ましたけ)・豆乳ゼリー(寒天)・牛乳	豚もも肉・ハム・豆乳・牛乳	玉ねぎ・しめじ・ブロッコリー・きゅうり・にんじん・大根・ましたけ・寒天	ごはん・小麦粉・三温糖・バター・春雨・マヨネーズ・砂糖	479	20.5
28	火	ご飯・高野豆腐の旨煮・法蓮草と人参のごま和え・味噌汁(メコネキ)・りんご蒸しパン・牛乳	高野豆腐・鶏もも肉・かまぼこ・牛乳	玉ねぎ・にんじん・たけのこ・干し椎茸・みつば・ほうれん草・ホールコーン・なめこ	ごはん・三温糖・片栗粉・砂糖・すりごま(白)・ホットケーキミックス	470	21.1
29	水	ご飯・鮭フライ・野菜ソテー・コンソメスープ(コマツナ トウフ)・人参ゼリー(寒天)・牛乳	さけ・卵・ウインナー・豆腐・牛乳	玉ねぎ・ピーマン・生しいたけ・にんじん・キャベツ・小松菜・にんじんうらごし・寒天・オレソジュース	ごはん・小麦粉・パン粉・油・マヨネーズ・砂糖	510	20.9
30	木	ピピンパツとブロッコリーの中華サラダ・中華スープ(人参 玉ねぎ)・もものヨーグルトかけ・牛乳	豚ひき肉・錦糸卵・シーチキン・ヨーグルト・牛乳	しょうが・もやし・ほうれん草・刻みのり・ブロッコリー・ホールコーン・にんじん・玉ねぎ・もも缶	砂糖・ごま油・白炒りごま・ごはん	471	20.5
31	金	ご飯・煮魚・付合せ(オクラ)・じゃが芋と薩摩揚げの煮物・味噌汁(シメジわかめ葱)・ブラウニー・牛乳	赤魚・さつま揚げ・卵・牛乳	しょうが・オクラ・にんじん・玉ねぎ・グリーンピース・しめじ・わかめ・ねぎ・レーズン	ごはん・砂糖・じゃが芋・ホットケーキミックス・油	492	25.3

* 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

1日 冬瓜のそぼろあんかけ、ぶどう
7日 七夕メニュー 13日 夏野菜カレー
14日 モロヘイヤの和え物、すいか
17日 夏野菜の味噌炒め、わらびもち

* 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、パンの提供を中止します。

