

7 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	水	おかゆ・とんかつ(軟)・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・フ)・ぶどう・牛乳	鶏もも肉・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)	おかゆ・パン粉・油・片栗粉・玉麩	394	17.5
2	木	おかゆ・白身魚野菜ソース(軟)・ポテトサラダ(軟)・コンソメスープ(モヤシ・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・まいたけ・りんごジュース・寒天	おかゆ・バター・三温糖・片栗粉・じゃが芋・マヨネーズ	342	18.0
3	金	おかゆ・炒り豆腐(軟)・和風サラダ(軟)・すまし汁(エノキ・オクラ・ミツバ)・小豆蒸しパン(軟)・牛乳	豆腐・卵・鶏ひき肉・かに風味かまぼこ・牛乳	グリーンピース・生しいたけ・にんじん・玉ねぎ・わかめ・キャベツ・きゅうり・貝割大根・コーンフレーク	おかゆ・油・砂糖・すりごま(白)・ホットケーキミックス・ゆで小豆	377	18.1
6	月	おかゆ・鶏肉のプレザー(軟)・グリーンサラダ(軟)・コンソメスープ(キャベツ・人参)・ピーチゼリー・牛乳	鶏ひき肉・豆腐・卵・サイコロチーズ・牛乳	玉ねぎ・エリンギ・アスパラガス・きゅうり・キャベツ・にんじん・もも缶・寒天	おかゆ・パン粉・三温糖・バター・片栗粉・油・砂糖・シロップ	375	16.4
7	火	七夕そうめん(軟)・星のコロッケ(軟)・付合せ(ブロッコリー)・七夕デザート・牛乳	むきえび・錦糸卵・鶏ひき肉・牛乳	にんじん・オクラ・ねぎ・生しいたけ・玉ねぎ・ブロッコリー	そうめん・砂糖・じゃが芋・三温糖・片栗粉・マヨネーズ・七夕デザート	398	20.0
8	水	おかゆ・魚のさらさ蒸し(軟)・大根と胡瓜のサラダ(軟)・味噌汁(エノキ・油揚げ・わかめ)・バナナゼリー(寒天)・牛乳	さばら・かに風味かまぼこ・油揚げ・牛乳	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・寒天	おかゆ・片栗粉・砂糖・マヨネーズ・すりごま(白)	375	21.3
9	木	おかゆ・麻婆なす(軟)・キャベツとハムのサラダ(軟)・中華スープ(青梗菜・豆腐)・マドレーヌ(軟)・牛乳	鶏ひき肉・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	おかゆ・ごま油・砂糖・片栗粉・ホットケーキミックス・バター	346	14.4
10	金	おかゆ・魚のラビゴットソース(軟)・森のサラダ(軟)・コンソメスープ(人参・コーン)・オレンジ(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・コーンフレーク・オレンジ	おかゆ・砂糖・片栗粉・マカロニ・マヨネーズ	314	18.0
13	月	夏野菜カレー(軟)・ツナサラダ(軟)・ポパイマフィン(軟)・牛乳	鶏ひき肉・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	おかゆ・マヨネーズ・ホットケーキミックス・砂糖・バター	461	13.2
14	火	おかゆ・魚の味噌煮(軟)・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	おかゆ・砂糖・片栗粉・ごま油	411	22.4
15	水	おかゆ・鶏肉のタルタルソース焼(軟)・コーンスローサラダ(軟)・わかめスープ・チョコミルクゼリー(寒天)・牛乳	鶏ひき肉・豆腐・卵・牛乳	玉ねぎ・キャベツ・にんじん・きゅうり・コーンフレーク・みかん缶・わかめ・寒天	おかゆ・パン粉・マヨネーズ・砂糖・油・チョコシロップ	416	15.4
16	木	おかゆ・魚のチーズパン粉焼(軟)・付合せ(アスパラ)・和風マカロニサラダ(軟)・コンソメスープ(ホウレン草・エノキ)・オレンジゼリー・牛乳	さばら・パルメザンチーズ・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・オレンジジュース・寒天・みかん缶	おかゆ・三温糖・片栗粉・マカロニ・砂糖・油	351	18.4
17	金	おかゆ・ちどけふりかけ(おかか昆布)・冷しゃぶ(軟)・夏野菜の味噌炒め(軟)・すまし汁(冬瓜・みつば)・わらびもち・牛乳	鶏ひき肉・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	おかゆ・すりごま(白)・砂糖・わらびもち粉	431	20.8
20	月	おかゆ・魚のみぞれかけ(ネギ)・法蓮草のなめ草和え(軟)・味噌汁(シヤガイ・わかめ)・バナナ(軟)・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	おかゆ・片栗粉・砂糖・じゃが芋	422	21.5
21	火	おかゆ・照り焼きチキン(軟)・付合せ(インゲン)・ひじきのサラダ(軟)・カレースープ(軟)・カッターチーズ和え・牛乳	鶏もも肉・かまぼこ・カッターチーズ・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	おかゆ・砂糖・片栗粉・マヨネーズ・すりごま(白)・マカロニ・バター	400	19.8
22	水	おかゆ・えだ豆とツナのキッシュ・トマトとオクラのサラダ(ハム)(軟)・コンソメスープ(ホウレン草・人参)・黒すりごま蒸しパン(軟)・牛乳	卵・シーチキン・牛乳・ハム	えだまめ・トマト・オクラ・コーンフレーク・ほうれん草・にんじん	おかゆ・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)	401	16.9
27	月	おかゆ・ポークチャップ(軟)・付合せ(ブロッコリー)・春雨サラダ(軟)・コンソメスープ(大根・舞茸)・豆腐ゼリー(寒天)・牛乳	豚もも肉・豆腐・卵・ハム・豆乳・牛乳	玉ねぎ・エリンギ・ブロッコリー・きゅうり・にんじん・大根・まいたけ・寒天	おかゆ・マッシュポテト・三温糖・春雨・マヨネーズ・砂糖	421	19.7
28	火	おかゆ・高野豆腐の旨煮(軟)・法蓮草と人参のごま和(軟)・味噌汁(ネギ・ネギ)・りんご蒸しパン(軟)・牛乳	豆腐・鶏ひき肉・かまぼこ・牛乳	玉ねぎ・にんじん・たけのこ・生しいたけ・みつば・ほうれん草・コーンフレーク・なめこ	おかゆ・三温糖・片栗粉・砂糖・すりごま(白)・ホットケーキミックス	348	16.3
29	水	おかゆ・鮭フライ(軟)・野菜ソテー(軟)・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・ベーコン・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・オレンジジュース	おかゆ・砂糖・マヨネーズ	372	17.4
30	木	ピピンバ(軟)・ツナとブロッコリーの中巻サラダ(軟)・中華スープ(人参・玉ねぎ)・もものヨーグルトかけ・牛乳	鶏ひき肉・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・コーンフレーク・にんじん・玉ねぎ・もも缶	砂糖・ごま油・すりごま(白)・ごはん	391	20.2
31	金	おかゆ・煮魚(軟)・付合せ(オクラ)・じゃが芋と薩摩揚げの煮物(軟)・味噌汁(シヤガイ・わかめ・葱)・プラブニー(軟)・牛乳	赤魚・白はんぺん・牛乳	しょうが・オクラ・にんじん・玉ねぎ・グリーンピース・生しいたけ・わかめ・ねぎ・レースン	おかゆ・砂糖・片栗粉・じゃが芋	372	22.8

* 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

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。

