

# 9 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<br>リー | 蛋白質  |
|----|---|--|------------------------------|---|--|-----------|------|
| 1  | 火 | アルファ化米・ふりかけ(おかか)・ミートボールの照り煮・付合せ(ブロッコリー)・薩摩汁・飲む野菜と果実(ピーチ味)・牛乳       | ミートボール・鶏もも肉(皮なし)・牛乳          | ブロッコリー・にんじん・大根・ごぼう・ねぎ・しょうが・飲む野菜と果実(ピーチ味)      | アルファ化米・砂糖・片栗粉・さつま芋                       | 455       | 16.5 |
| 2  | 水 | ご飯・肉豆腐・キャベツのおかか和え・味噌汁(玉葱 貝割大根)・ココアマフィン・牛乳                          | 豚もも肉・豆腐・ハム・牛乳                | 白ねぎ・生しいたけ・えのき茸・キャベツ・きゅうり・にんじん・玉ねぎ・貝割大根        | ごはん・油・砂糖・ホットケーキミックス                      | 517       | 22.7 |
| 3  | 木 | ご飯・さわらの西京焼き・付合せ(法連草のごま和え)・切干大根の煮付け・すまし汁(冬瓜 エノキミツバ)・白玉きなこ・牛乳        | 鯖西京味噌漬け・さつま揚げ・きな粉・牛乳         | ほうれん草・切干大根・にんじん・グリーンピース・とうがん・えのき茸・みつば         | ごはん・すりごま(白)・砂糖・三温糖・やわらか福もち(白)            | 467       | 24.2 |
| 4  | 金 | ご飯・スパニッシュオムレツ・アスパラのツナマヨサラダ・コンソメスープ(モヤシ・人参)・オレンジ(1/4個)・牛乳           | 卵・ウインナー・シーチキン・牛乳             | トマト・ピーマン・玉ねぎ・アスパラガス・ホールコーン・もやし・にんじん・オレンジ      | ごはん・じゃが芋・油・バター・マヨネーズ                     | 475       | 18.3 |
| 7  | 月 | チキンカレーライス・グリーンサラダ インゲン・野菜ジュースゼリー(寒天)・牛乳                            | 鶏もも肉・サイコロチーズ・牛乳              | 玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・いんげん・きゅうり・寒天・野菜ジュース          | じゃが芋・油・ごはん・砂糖                            | 495       | 17.2 |
| 8  | 火 | ご飯・豚肉の生姜焼き・付合せ(キャベツ)・千草和え・味噌汁(玉葱 わかめ)・ブレン蒸しパン・牛乳                   | 豚もも肉・油揚げ・牛乳                  | しょうが・キャベツ・ほうれん草・にんじん・玉ねぎ・わかめ                  | ごはん・油・砂糖・片栗粉・三温糖・ホットケーキミックス              | 473       | 24.0 |
| 9  | 水 | ご飯・南蛮漬け・ナスと南瓜の煮物・かき玉汁(オクラ)・黒胡麻の牛乳寒天・牛乳                             | さけ・卵・牛乳                      | ピーマン・にんじん・玉ねぎ・なす・南瓜・オクラ・寒天                    | ごはん・片栗粉・油・砂糖・三温糖                         | 503       | 21.6 |
| 10 | 木 | ご飯・蒸し鶏中華風・付合せ(アスパラトマト)・ハムとキャベツの中華サラダ・中華スープ(玉葱 ニラ 椎茸)・バナナ・牛乳        | 鶏もも肉・ハム・錦糸卵・牛乳               | ねぎ・アスパラガス・トマト・キャベツ・貝割大根・玉ねぎ・にら・生しいたけ・バナナ      | ごはん・胡麻ドレッシング・砂糖・ごま油                      | 508       | 21.0 |
| 11 | 金 | クロールパン(こども)・魚のトマトソースグラタン・和風春雨サラダ・コンソメスープ(ホウレン草 エノキ)・りんごのヨーグルトかけ・牛乳 | メルルーサ・ベーコン・かに風味かまぼこ・ヨーグルト・牛乳 | エリンギ・玉ねぎ・ピーマン・きゅうり・にんじん・ほうれん草・えのき茸・りんご缶       | クロールパン・バター・小麦粉・パン粉・春雨・砂糖・油               | 433       | 23.1 |
| 12 | 土 | ご飯・ハンバーグ・付合せ(粉ふき芋)・ブロッコリーのサラダ・コンソメスープ(大根 わかめ)・パンナコッタ(寒天)・牛乳        | 牛ひき肉・豚ひき肉・卵・牛乳               | 玉ねぎ・ブロッコリー・にんじん・ホールコーン・いんげん・大根・わかめ・寒天・みかん缶    | ごはん・パン粉・じゃが芋・砂糖・油                        | 572       | 19.4 |
| 14 | 月 | ご飯・鶏肉の竜田揚げ・付合せ(小松菜 もやし)・マカロニサラダ・すまし汁(はんぺん ミツバ)・洋なしゼリー・牛乳           | 鶏もも肉・シーチキン・白はんぺん・牛乳          | しょうが・小松菜・もやし・キャベツ・にんじん・きゅうり・みつば・洋なし缶・寒天       | ごはん・片栗粉・油・マカロニ・マヨネーズ・砂糖                  | 556       | 21.6 |
| 15 | 火 | ご飯・魚のゴマ照り焼き・付合せ(インゲン)塩・冬瓜の薄くず煮・味噌汁(キャベツ 玉葱 ネギ)・パン・牛乳               | さわら・鶏ひき肉・牛乳                  | いんげん・とうがん・干し椎茸・にんじん・グリーンピース・キャベツ・玉ねぎ・ねぎ・パン    | ごはん・砂糖・白炒りごま・油・三温糖・片栗粉                   | 471       | 24.8 |
| 16 | 水 | ご飯・豚肉のBBQソース・付合せ(人参)・ミモザサラダ・コンソメスープ(白菜 椎茸)・さつま芋蒸しパン・牛乳             | 豚もも肉・卵・牛乳                    | しょうが・りんご缶詰・にんじん・きゅうり・ブロッコリー・トマト・白菜・生しいたけ      | ごはん・砂糖・片栗粉・ホットケーキミックス・さつまいも              | 487       | 22.7 |
| 17 | 木 | ご飯・えびと高野豆腐のうま煮・大根サラダ・味噌汁(じゃがいも かわ 葱)・ピーチソースゼリー・牛乳                  | むきえび・高野豆腐・鶏もも肉・ちくわ・シーチキン・牛乳  | 玉ねぎ・グリーンピース・にんじん・大根・ホールコーン・ねぎ・わかめ・もも缶・寒天      | ごはん・三温糖・片栗粉・マヨネーズ・じゃが芋・砂糖                | 477       | 21.9 |
| 18 | 金 | ころもどん・南瓜挽肉フライ・付合せ(ブロッコリー)・牛乳寒天・牛乳                                  | 油揚げ・シーチキン・牛乳                 | オクラ・わかめ・ブロッコリー・寒天                             | うどん・三温糖・南瓜挽肉フライ・油・マヨネーズ・砂糖・ストロベリーソース     | 484       | 16.6 |
| 23 | 水 | ご飯・鶏肉と野菜の味噌炒め・胡瓜とチーズのおろし和え・すまし汁(玉葱 ネギ)・キャラメルマドレーヌ・牛乳               | 鶏もも肉・サイコロチーズ・牛乳・卵            | しょうが・ピーマン・にんじん・キャベツ・玉ねぎ・生しいたけ・大根・きゅうり・みかん缶    | ごはん・砂糖・かき油・油・玉麩・キャラメルシロップ・ホットケーキミックス・バター | 501       | 19.1 |
| 24 | 木 | 食パン(こども)・ジャム(いちご)・ハッシュドポーク・じゃこサラダ・コンソメスープ(モヤシ インゲン)・角切りリンゴゼリー・牛乳   | 豚もも肉・しらす干し・牛乳                | 玉ねぎ・にんじん・しめじ・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・もやし・いんげん       | 食パン・いちごジャム・バター・砂糖・ごま油                    | 476       | 19.9 |
| 25 | 金 | ご飯・魚の塩焼き・付合せ(オクラ)・薩摩芋と切り昆布煮物・味噌汁(キャベツ コンソメ ネギ)・ミルクゼリー(寒天)・牛乳       | 塩さば・牛乳                       | オクラ・糸切り昆布・キャベツ・にんじん・ねぎ・寒天                     | ごはん・さつま芋・油・砂糖                            | 550       | 27.3 |
| 28 | 月 | ご飯・魚のレモン風味・付合せ(アスパラ)・ジャーマンポテト・コンソメスープ(ホウレン草 コーン)・バナナ蒸しパン・牛乳        | さけ・ベーコン・パルサンチーズ・牛乳           | アスパラガス・にんじん・玉ねぎ・ほうれん草・ホールコーン・バナナ              | ごはん・片栗粉・砂糖・じゃが芋・油・ホットケーキミックス             | 489       | 25.0 |
| 29 | 火 | ご飯・麻婆春雨・かニカとキャベツの中華サラダ・中華スープ(豆腐 わかめ)・梨(こども)・牛乳                     | 豚ひき肉・かに風味かまぼこ・豆腐・牛乳          | 干しいたけ・白ねぎ・もやし・チンゲン菜・しょうが・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・わかめ | ごはん・春雨・油・砂糖・ごま油・片栗粉                      | 451       | 17.2 |
| 30 | 水 | ご飯・鯖のみぞれあんかけ(トマト)・長芋のツナマヨネーズ・味噌汁(なめこネギ)・パンゼリー(寒天)・牛乳               | さわら・シーチキン・牛乳                 | しょうが・大根・トマト・いんげん・玉ねぎ・なめこ・ねぎ・パン缶・寒天            | ごはん・片栗粉・油・砂糖・ながいも・マヨネーズ                  | 479       | 19.5 |

\* 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

29日 梨

\* 9月1日は防災の日です。備蓄食品を提供します。

\* お知らせ

12日(土) 家族参観日(たんぼぼ、なのはな、ちょうちょ・とんぼ)

14日(月) ひまわり登園日

