

# 1 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
5 火	ご飯・鶏肉の竜田揚げ・付合せ(ブロッコリー)・白菜と人参のごま和え・すまし汁(エキカマホコミツパ)・黒豆蒸しパン・牛乳	鶏もも肉・かまぼこ・黒豆・牛乳	しょうが・ブロッコリー・白菜・にんじん・えのき茸・みつば	ごはん・片栗粉・油・砂糖・すりごま(白)・ホットケーキミックス	550	22.0
6 水	ご飯・ぎせい豆腐・アスパラのツナマヨサラダ・味噌汁(大根ワカメネギ)・バナナ・牛乳	水切り豆腐・鶏ひき肉・卵・シーチキン・牛乳	にんじん・生しいたけ・グリーンピース・しょうが・アスパラガス・ホールコーン・大根・わかめ・ねぎ	ごはん・片栗粉・砂糖・マヨネーズ	470	19.3
7 木	七草粥風雑炊・魚の味噌だれかけ・付合せ(オクラ)・いんげんのおかか和え・すまし汁(玉麩ネギ)・チーズケーキ・牛乳	さわら・クリームチーズ・卵・牛乳	大根・にんじん・大根葉・生しいたけ・しょうが・オクラ・いんげん・ねぎ	ごはん・三温糖・すりごま(白)・砂糖・玉麩・小麦粉	516	25.9
8 金	ご飯・豚肉のBBQソース・付合せ(法連草)・スパゲティーサラダ・コンソメスープ(キャベツ人参)・飲む野菜と果実(ピーチ味)・牛乳	豚もも肉・ハム・牛乳	しょうが・りんご缶詰・ほうれん草・にんじん・玉ねぎ・きゅうり・キャベツ・飲む野菜と果実(ピーチ味)	ごはん・砂糖・片栗粉・スパゲティ・マヨネーズ	500	22.5
12 火	ご飯・白身魚野菜ソース・南瓜サラダ(ハム)・コンソメスープ(白菜ベーコン)・洋梨蒸しパン・牛乳	メルルーサ・ハム・ベーコン・牛乳	玉ねぎ・にんじん・セロリー・南瓜・白菜・洋なし缶	ごはん・片栗粉・バター・三温糖・マヨネーズ・ホットケーキミックス	522	22.8
13 水	ご飯・肉じゃが・和風ポパイサラダ・味噌汁(モヤシアケネギ)・ピーチゼリー(ゼラチン)・牛乳	牛もも肉・シーチキン・油揚げ・ゼラチン・牛乳	にんじん・玉ねぎ・グリーンピース・ほうれん草・もやし・ねぎ・もも缶	ごはん・じゃが芋・三温糖・砂糖・油・シロップ	524	20.0
14 木	ご飯・銀だらの照り焼き・付合せ(小松菜もやし)・五目煮豆・味噌汁(南瓜玉葱ネギ)・おしるこ・牛乳	銀だら・だいず・牛乳	小松菜・もやし・ごぼう・にんじん・糸切り昆布・南瓜・玉ねぎ・ねぎ	ごはん・砂糖・三温糖・やわらか福もち(白)	523	21.4
15 金	食パン(こども)・ジャム(いちご)・マカロニのクリーム煮・ブロッコリーのサラダ・コンソメスープ(大根まいたけ)・みかん寒天・牛乳	鶏もも皮なし肉・ベーコン・牛乳	玉ねぎ・にんじん・しめじ・グリーンピース・ブロッコリー・ホールコーン・いんげん・大根	食パン・いちごジャム・マカロニ・じゃが芋・バター・砂糖・油	524	17.1
18 月	ご飯・鶏肉のプレザー・大根ときゅうりのサラダ・コンソメスープ(ほうれん草コーン)・野菜ジュースゼリー(ゼラチン)・牛乳	鶏もも肉・かに風味かまぼこ・ゼラチン・牛乳	玉ねぎ・しめじ・大根・きゅうり・ほうれん草・ホールコーン・野菜ジュース	ごはん・小麦粉・バター・三温糖・砂糖・マヨネーズ・すりごま(白)	493	21.3
19 火	味噌煮込みうどん・フライドパンキン・カルピスゼリー(ゼラチン)・牛乳	鶏もも肉・かまぼこ・油揚げ・ゼラチン・牛乳	にんじん・白菜・白ねぎ・生しいたけ・南瓜	うどん・油	476	17.9
20 水	ご飯・魚のチーズパン粉焼き・付合せ(インゲン)塩・ポテトサラダ・コンソメスープ(キャベツコーンパセリ)・みかん(1個)・牛乳	さわら・ハルメサンチーズ・ハム・牛乳	いんげん・にんじん・きゅうり・キャベツ・ホールコーン・みかん	ごはん・小麦粉・パン粉・じゃが芋・マヨネーズ	537	24.2
21 木	ロールパン(こども)・ハッシュドビーフ・じゃこサラダ・りんごのヨーグルトかけ・牛乳	牛もも肉・しらす干し・ヨーグルト・牛乳	玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム生・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・りんご缶	ロールパン・バター・砂糖・ごま油	473	17.0
22 金	ご飯・金目鯛の煮付・付合せ(白菜お浸し)・炒りおから・味噌汁(玉葱もやし三つ葉)・キャラメルマドレーヌ・牛乳	金目鯛・ちくわ・牛乳・卵	しょうが・白菜・にんじん・ねぎ・干し椎茸・玉ねぎ・もやし・みつば	ごはん・砂糖・すりごま(白)・三温糖・油・キャラメルシロップ・ホットケーキミックス・バター	495	23.2
25 月	カレーライス・キャベツとリンゴのサラダ・キャロット蒸しパン・牛乳	豚もも肉・ハム・牛乳	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・キャベツ・りんご・レモン・にんじんうらごし	じゃが芋・油・ごはん・マヨネーズ・ホットケーキミックス・砂糖	548	18.7
26 火	ご飯・魚のみぞれかけ(ネギ)・ひじきの白和え・すまし汁(玉麩みつば)・いちご(4粒)・牛乳	さば・ちくわ・水切り豆腐・牛乳	大根・ねぎ・ひじき・にんじん・みつば・いちご	ごはん・片栗粉・三温糖・すりごま(白)・砂糖・玉麩	491	25.3
27 水	ご飯・肉団子と春雨の中華スープ・煮・ツナとブロッコリーの中華サラダ・中華スープ(青梗菜椎茸)・パンナコッタ(ゼラチン)・牛乳	ミートボール・シーチキン・ゼラチン・牛乳	にんじん・たけのこ・玉ねぎ・白菜・ブロッコリー・ホールコーン・チンゲン菜・生しいたけ・みかん缶	ごはん・春雨・油・片栗粉・砂糖・ごま油・生クリーム	519	17.8
28 木	ご飯・鮭フライ・付合せ(トマト)・大根とハムのサラダ・マカロニスープ・角切りももゼリー・牛乳	さけ・卵・ハム・牛乳	玉ねぎ・トマト・大根・きゅうり・ホールコーン・にんじん・セロリー・もも缶	ごはん・小麦粉・パン粉・油・マヨネーズ・砂糖・シエルマカロニ	532	21.4
29 金	ご飯・ふりかけ(おかか)・変わり卵焼き・和風サラダ・味噌汁(豆腐なめこネギ)・りんご(こども)・牛乳	卵・鶏ひき肉・かに風味かまぼこ・豆腐・牛乳	玉ねぎ・グリーンピース・わかめ・キャベツ・きゅうり・貝割大根・なめこ・ねぎ・りんご	ごはん・じゃが芋・油・砂糖・白炒りごま	440	20.0

\* 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

5日 黒豆蒸しパン

7日 七草粥風雑炊

