

1 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
5	火	おかゆ・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(エキハンペンミツハ)・黒豆蒸しパン・牛乳	鶏もも肉・白はんぺん・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	おかゆ・片栗粉・砂糖・すりごま(白)・ホットケーキミックス	397	19.8
6	水	おかゆ・ぎせい豆腐(軟)・アスパラのツナマヨサラダ(軟)・味噌汁(大根わかめネギ)・バナナ(軟)・牛乳	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・トウモロコシ・大根・わかめ・ねぎ	おかゆ・片栗粉・砂糖・マヨネーズ	368	16.0
7	木	七草粥風雑炊・魚の味噌だれかけ(軟)・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(軟)・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)・片栗粉・砂糖・玉麩・小麦粉	518	26.1
8	金	おかゆ・豚肉のBBQソース・付合せ(法蓮草)・スパゲティサラダ・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)	おかゆ・砂糖・片栗粉・マカロニ・マヨネーズ	414	20.2
12	火	おかゆ・白身魚野菜ソース(軟)・南瓜サラダ(ハム)(軟)・コンソメスープ(白菜ペーコン)(軟)・洋梨蒸しパン(軟)・牛乳	メルルーサ・ハム・ペーコン・牛乳	玉ねぎ・にんじん・セロリー・南瓜・白菜・洋なし缶	おかゆ・バター・三温糖・片栗粉・マヨネーズ・ホットケーキミックス	408	20.2
13	水	おかゆ・肉じゃが(軟)・和風ポパイサラダ(軟)・味噌汁(モヤシアゲネギ)・ピーチゼリー(ゼラチン)・牛乳	鶏ひき肉・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	おかゆ・じゃが芋・三温糖・砂糖・油・シロップ	417	16.7
14	木	おかゆ・銀だらの照り焼き(軟)・付合せ(小松菜もやし)・五目煮豆(軟)・味噌汁(南瓜玉葱ネギ)・おしるこ(軟)・牛乳	銀だら・だいず・牛乳	小松菜・もやし・ごぼう・にんじん・とろろ昆布・南瓜・玉ねぎ・ねぎ	おかゆ・砂糖・片栗粉・三温糖	405	18.6
15	金	パン粥(コンソメ)・ジャム(いちご)・マカロニのクリーム煮(軟)・ブロッコリーのサラダ(軟)・コンソメスープ(大根舞茸)・みかん寒天・牛乳	鶏ひき肉・ペーコン・牛乳	玉ねぎ・にんじん・エリンギ・グリーンピース・ブロッコリー・トウモロコシ・いんげん・大根	食パン・バター・いちごジャム・マカロニ・じゃが芋・砂糖・油	491	17.2
18	月	おかゆ・鶏肉のプレザー(軟)・大根と胡瓜のサラダ・コンソメスープ(ホウレン草コーン)・野菜ジュースゼリー(ゼラチン)・牛乳	鶏ひき肉・豆腐・卵・かに風味かまぼこ・ゼラチン・牛乳	玉ねぎ・エリンギ・大根・きゅうり・ほうれん草・トウモロコシ・野菜ジュース	おかゆ・パン粉・三温糖・バター・片栗粉・砂糖・マヨネーズ・すりごま(白)	344	16.4
19	火	味噌煮込うどん(軟)・フライドパンプキン(軟)・カルピスゼリー(ゼラチン)・牛乳	鶏ひき肉・かまぼこ・油揚げ・ゼラチン・牛乳	にんじん・白菜・ねぎ・生しいたけ・南瓜	うどん	375	14.7
20	水	おかゆ・魚のチーズパン粉焼(軟)・付合せ(インゲン)塩ポテトサラダ(軟)・コンソメスープ(キャベツコーン)・みかん(1個)・牛乳	さわら・ハム・サンチース・ハム・牛乳	いんげん・にんじん・きゅうり・キャベツ・トウモロコシ・みかん	おかゆ・三温糖・片栗粉・じゃが芋・マヨネーズ	422	21.7
21	木	パン粥(ミルク)・ハッシュトピーフ風・じゃこサラダ(軟)・りんごのヨーグルトかけ・牛乳	牛乳・鶏ひき肉・しらす干し・ヨーグルト	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	食パン・バター・砂糖・ごま油	385	17.0
22	金	おかゆ・金目鯛の煮付(軟)・付合せ(白菜お浸し)・炒りおから(軟)・味噌汁(玉葱もやし三つ葉)・キャラメルトースト(軟)・牛乳	金目鯛・豆腐・かまぼこ・牛乳・卵	しょうが・白菜・にんじん・ねぎ・生しいたけ・玉ねぎ・もやし・みつば	おかゆ・砂糖・片栗粉・すりごま(白)・キャラメルシロップ・ホットケーキミックス・バター	388	20.9
25	月	カレーライス(軟)・キャベツとりんごのサラダ(軟)・キャロット蒸しパン(軟)・牛乳	鶏ひき肉・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・レーズン・にんじんうらごし	じゃが芋・おかゆ・マヨネーズ・ホットケーキミックス・砂糖	440	15.5
26	火	おかゆ・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・牛乳	さば・かまぼこ・豆腐・牛乳	大根・ねぎ・ひじき・にんじん・みつば・いちご	おかゆ・片栗粉・三温糖・すりごま(白)・砂糖・玉麩	390	22.0
27	水	おかゆ・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(軟)・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・トウモロコシ・チンゲン菜・生しいたけ・みかん缶	おかゆ・春雨・油・片栗粉・砂糖・ごま油・生クリーム	426	15.8
28	木	おかゆ・鮭フライ(軟)・付合せ(トマト)・大根とハムのサラダ(軟)・マカロニスープ(軟)・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・トウモロコシ・にんじん・セロリー・もも缶	おかゆ・砂糖・マヨネーズ・油・マカロニ	392	18.1
29	金	おかゆ・くちどけふりかけ(おかか昆布)・変わり卵焼き(軟)・和風サラダ(軟)・味噌汁(豆腐なめこネギ)・りんごのコンポート・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	おかゆ・じゃが芋・油・砂糖・すりごま(白)	349	17.2

* 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

