

2 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	月	ご飯・鶏の照り煮・付合せ(カリフラワー)・胡瓜の小町和え・味噌汁(えのきわかめネギ)・洋なしゼリー・牛乳	鶏もも肉・卵・牛乳	カリフラワー・きゅうり・にんじん・えのき茸・わかめ・ねぎ・洋なし缶・寒天	ごはん・片栗粉・三温糖・油・砂糖・すりごま(白)	467	22.0
2	火	大豆ドライカレー・おにっこコロッケ・コンソメスープ(もやし 舞茸)・バナナ・牛乳	だいたい・牛ひき肉・豚ひき肉・牛乳	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・ブロッコリー・もやし・ましたけ・バナナ	ごはん・バター・油・スナック菓子・コーン	567	18.4
3	水	ご飯・魚のさらさ蒸し・枝豆とカニカマのサラダ・味噌汁(南瓜 玉葱ネギ)・牛乳寒天・牛乳	さわら・かに風味かまぼこ・牛乳	しょうが・生しいたけ・にんじん・ねぎ・みつば・りしりこんぶ素干し・大根・キャベツ・えだまめ	ごはん・すりごま(白)・マヨネーズ・砂糖	486	24.9
4	木	ご飯・豚肉の生姜焼き・付合せ(白菜お浸し)・法蓮草とじゃこの和え物・すまし汁(玉葱 みつば)・マドレーヌ・牛乳	豚もも肉・しらす干し・牛乳・卵	しょうが・白菜・ほうれん草・キャベツ・みつば	ごはん・油・砂糖・片栗粉・玉葱・ホットケーキミックス・バター	496	24.5
5	金	ロールパン(こども)・マカロニグラタン(エビ)・もやしのごまドレッシング和え・コンソメスープ(コーン インゲン)・みかん(1個)・牛乳	むきえび・ハルメサンチース・牛乳・ハム	玉ねぎ・ブロッコリー・もやし・にんじん・きゅうり・ホールコーン・いんげん・みかん	ロールパン・バター・マカロニ・パン粉・油・砂糖・すりごま(白)・プチドリッパ	512	18.9
8	月	ご飯・ハンバーグ・付合せ(人参)・和風サラダ・コンソメスープ(白菜 椎茸)・小豆蒸しパン・牛乳	牛ひき肉・豚ひき肉・卵・牛乳・シーチキン	玉ねぎ・にんじん・わかめ・キャベツ・きゅうり・貝割大根・白菜・生しいたけ	ごはん・パン粉・砂糖・油・白炒りごま・ホットケーキミックス・ゆで小豆	542	22.7
9	火	ご飯・白身魚のフライ・付合せ(ブロッコリー)・トマトとベーコンのサラダ・コンソメスープ(ホウレン草 もやし)・もものヨーグルトかけ・牛乳	メルルーサ・卵・ベーコン・ヨーグルト・牛乳	玉ねぎ・ブロッコリー・トマト・きゅうり・ホールコーン・ほうれん草・もやし・もも缶	ごはん・小麦粉・パン粉・油・マヨネーズ・砂糖・プチドリッパ	530	19.8
10	水	ご飯・蒸し鶏中華風・付合せ(菜の花)・ピーマン炒め・中華スープ(青梗菜 えのき)・オレンジ(1/4個)・牛乳	鶏もも肉・さつま揚げ・牛乳	ねぎ・菜花・キャベツ・にんじん・にら・チンゲン菜・えのき茸・オレンジ	ごはん・胡麻ドレッシング・ピーマン・油	530	20.8
12	金	ご飯・干草焼き・カブと油揚げの煮浸し・味噌汁(ジャガイモ わかめ葱)・ムース・オ・ショコラ・牛乳	卵・豚ひき肉・油揚げ・牛乳・ゼラチン	干し椎茸・たけのこ・にんじん・ほうれん草・かぶ・グリーンピース・ねぎ・わかめ	ごはん・油・砂糖・三温糖・じゃが芋・生クリーム	527	20.3
15	月	ご飯・カレーの漬け焼き・付合せ(インゲン)・南瓜のそぼろあんかけ・味噌汁(キャベツ ニンジン ネギ)・バナナ・牛乳	カラスガレイ・鶏ひき肉・牛乳	いんげん・南瓜・グリーンピース・キャベツ・にんじん・ねぎ・バナナ	ごはん・砂糖・片栗粉	507	22.0
16	火	食パン(こども)・ジャム(りんご)・ポークビーンズ・スティックサラダ・ふわふわスープ・オレンジゼリー・牛乳	豚もも肉・だいたい・ベーコン・白はんぺん・ゼラチン・牛乳	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・きゅうり・大根・みつば・オレンジジュース・みかん缶	食パン・りんごジャム・じゃが芋・三温糖・油・すりごま(白)・砂糖・マヨネーズ	492	17.6
17	水	ご飯・みそおでん・磯香和え・すまし汁(玉葱 ネギ)・白玉きなこ・牛乳	うずら卵水煮・ちくわ・鶏ひき肉・かに風味かまぼこ・きな粉・牛乳	にんじん・大根・グリーンピース・ほうれん草・もやし・刻みのり・ねぎ	ごはん・じゃが芋・三温糖・片栗粉・玉葱・やわらか福もち(白)・砂糖	482	20.5
18	木	ご飯・鮭のムニエル野菜のせ・花野菜のミモザサラダ・コンソメスープ(白菜 ベーコン・いちご(4粒))・牛乳	さけ・卵・ベーコン・牛乳	玉ねぎ・ピーマン・にんじん・ブロッコリー・カリフラワー・白菜・いちご	ごはん・片栗粉・バター・胡麻ドレッシング	461	24.9
19	金	牛丼・グリーンサラダ・味噌汁(豆腐 しめじ)・南瓜とレーズンのケーキ・牛乳	牛もも肉・サイコロチーズ・豆腐・牛乳・卵	玉ねぎ・白ねぎ・アスパラガス・きゅうり・しめじ・南瓜ペースト・レーズン	油・砂糖・ごはん・バター・小麦粉	560	22.8
22	月	スパゲティナポリタン・チキンナゲット・付合せ(ブロッコリー)・コンソメスープ(ホウレン草 コーン)・キャラメルミルクゼリー(ゼラチン)・牛乳	ウインナー・チキンナゲット・ゼラチン・牛乳	にんじん・ピーマン・玉ねぎ・ブロッコリー・ほうれん草・ホールコーン	スパゲティ・油・マヨネーズ・キャラメルシロップ	503	19.6
24	水	ご飯・魚の蒲焼風・付合せ(オクラ)・ブロッコリーのおかか和え・味噌汁(なめこ わかめ ネギ)・りんごゼリー(ゼラチン)・牛乳	さわら・ハム・ゼラチン・牛乳	しょうが・オクラ・ブロッコリー・にんじん・ホールコーン・なめこ・玉ねぎ・ねぎ・りんごジュース	ごはん・片栗粉・小麦粉・三温糖・砂糖	467	25.1
25	木	ご飯・ふりかけ(おかか)・麻婆豆腐・カニカマとキャベツの中華サラダ・中華たまごスープ・バナナ蒸しパン・牛乳	豆腐・豚ひき肉・かに風味かまぼこ・卵・牛乳	ねぎ・生しいたけ・しょうが・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・わかめ・バナナ	ごはん・三温糖・片栗粉・ごま油・砂糖・ホットケーキミックス	478	20.5
26	金	ご飯・カジキの五色和え・春雨の酢の物・味噌汁(白菜 えのきネギ)・オレンジ(1/4個)・牛乳	まかじき・だいたい・ハム・牛乳	にんじん・グリーンピース・きゅうり・白菜・えのき茸・ねぎ・オレンジ	ごはん・さつま芋・片栗粉・油・砂糖・春雨・ごま油	491	19.6

* 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

2日 大豆ドライカレー、おにっこコロッケ(節分)
12日 ムース・オ・ショコラ(バレンタインデー)

* お知らせ

10日の付け合わせに使用する菜の花は、菜の花プロジェクト様より寄付していただきます。

