

2 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 月	おかゆ・鶏の照り煮(軟)・付合せ(カリフラワー)・胡瓜の小町和え(軟)・味噌汁(えのきワカメネギ)・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	おかゆ・砂糖・片栗粉・油・すりごま(白)	367	19.6
2 火	大豆ドライカレー(軟)・おにっこコロッケ(軟)・コンソメスープ(モヤシ・舞茸)・バナナ(軟)・牛乳	だいたい・鶏ひき肉・牛乳	玉ねぎ・にんじん・トウモロコシフレーク・グリーンピース・ブロッコリー・もやし・まいたけ	おかゆ・バター・じゃが芋・スナック菓子・コーン・三温糖	473	15.8
3 水	おかゆ・魚のさらさら蒸し(軟)・枝豆とカニカマのサラダ(軟)・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	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・トウモロコシフレーク	おかゆ・片栗粉・すりごま(白)・マヨネーズ・砂糖	392	22.4
4 木	おかゆ・豚肉の生姜焼き(軟)・付合せ(白菜お浸し)・法蓮草とシヤコの和え物(軟)・すまし汁(玉麩 みつば)・マドレーヌ(軟)・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	おかゆ・砂糖・片栗粉・玉麩・ホットケーキミックス・バター	356	20.7
5 金	パン粥(コンソメ)・マカロニグラタン(エビ)(軟)・もやしのごまドレッシング和(軟)・コンソメスープ(コーン インゲン)(軟)・みかん(1個)・牛乳	むきえび・ハム・ササゲ・牛乳・ハム	玉ねぎ・ブロッコリー・もやし・にんじん・きゅうり・トウモロコシフレーク・いんげん・みかん	食パン・バター・マカロニ・油・砂糖・すりごま(白)・プチドリッパ	450	17.7
8 月	おかゆ・ハンバーグ(軟)・付合せ(人参)・和風サラダ(軟)・コンソメスープ(白菜 椎茸)・小豆蒸しパン(軟)・牛乳	豚もも肉・豆腐・卵・シーチキン・牛乳	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	おかゆ・マッシュポテト・砂糖・油・すりごま(白)・ホットケーキミックス・ゆで小豆	433	21.8
9 火	おかゆ・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 モヤシ)・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・トウモロコシフレーク・ほうれん草・もやし・もも缶	おかゆ・マヨネーズ・砂糖・油	384	16.3
10 水	おかゆ・蒸し鶏中華風(軟)・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	鶏ひき肉・豆腐・卵・白はんぺん・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	おかゆ・パン粉・胡麻ドレッシング・ピーマン	357	15.2
12 金	おかゆ・干草焼き(軟)・カブと油揚げの煮浸し・味噌汁(ジャガイモ ワカメ 葱)・ムース・オ・ショコラ・牛乳	卵・鶏ひき肉・油揚げ・牛乳・ゼラチン	たけのこ・にんじん・ほうれん草・生しいたけ・かぶ・グリーンピース・ねぎ・わかめ	おかゆ・砂糖・片栗粉・三温糖・じゃが芋・生クリーム	412	17.9
15 月	おかゆ・カレイの漬け焼き(軟)・付合せ(インゲン)・南瓜のそぼろあんかけ・味噌汁(キャベツ ニンジネギ)・バナナ(軟)・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	おかゆ・砂糖・片栗粉	430	19.7
16 火	パン粥(ミルク)・ジャム(りんご)・ポークビーンズ(軟)・スティックサラダ(軟)・ふわふわスープ・オレンジゼリー・牛乳	牛乳・鶏ひき肉・だいたい・ベーコン・白はんぺん・ゼラチン	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・砂糖・マヨネーズ	441	17.5
17 水	おかゆ・みそおでん(軟)・磯香和え(軟)・すまし汁(玉麩 ネギ)・白玉きなこ(軟)・牛乳	卵・白はんぺん・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	おかゆ・じゃが芋・三温糖・片栗粉・玉麩・砂糖	360	18.4
18 木	おかゆ・鮭のムニエル野菜ソース(軟)・花野菜のミモササラダ(軟)・コンソメスープ(白菜 ベーコン)(軟)・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	おかゆ・バター・片栗粉・胡麻ドレッシング	351	23.1
19 金	牛丼(軟)・グリーンサラダ(軟)・味噌汁(豆腐 シイタケ)・南瓜とレーズンのケーキ(軟)・牛乳	鶏ひき肉・サイコロチーズ・牛乳・豆腐・卵	玉ねぎ・ねぎ・アスパラガス・きゅうり・生しいたけ・南瓜ペースト・レーズン	油・砂糖・ごはん・バター・小麦粉	497	21.0
22 月	スパゲティボリタン(軟)・チキンナゲット(軟)・付合せ(ブロッコリー)・コンソメスープ(ホウレン草 コーン)軟・キャラメルミルクゼリー(ゼラチン)・牛乳	ベーコン・鶏ひき肉・豆腐・卵・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・トウモロコシフレーク	マカロニ・パン粉・片栗粉・マヨネーズ・キャラメルシロップ	423	20.6
24 水	おかゆ・魚の蒲焼風(軟)・付合せ(オクラ)・ブロッコリーのおかか和え(軟)・味噌汁(なめこ ワカメ 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・トウモロコシフレーク・なめこ・玉ねぎ・ねぎ・りんごジュース	おかゆ・三温糖・片栗粉・砂糖	343	23.0
25 木	おかゆ・くちどけふりかけ(おかか昆布)・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・鶏ひき肉・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・トウモロコシフレーク・わかめ・バナナ	おかゆ・三温糖・片栗粉・ごま油・砂糖・ホットケーキミックス	373	18.0
26 金	おかゆ・カジキの五色和え(軟)・春雨の酢の物(軟)・味噌汁(白菜 えのきネギ)・オレンジ(1/4個)・牛乳	シーチキン・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	おかゆ・さつま芋・砂糖・春雨・ごま油	400	17.1

* 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。

