

3 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・魚のレモン風味・付合せ(ブロッコリー)・大根とベーコンのサラダ・コンソメスープ(キャベツ・コーン)・バナナ・牛乳 | さけ・ベーコン・牛乳 | ブロッコリー・大根・にんじん・キャベツ・ホールコーン・バナナ | ごはん・片栗粉・砂糖・マヨネーズ・油 | 488 | 23.4 |
| 2 | 火 | ちらし寿司・ミートボールの照り煮・すまし汁(手毬麩・みつば)・ひな祭りゼリー・牛乳 | 錦糸卵・すしでんぶ・ミートボール・牛乳 | かんぴょう・にんじん・干し椎茸・刻みのり・グリーンピース・みつば | 砂糖・ごはん・片栗粉・京てまりふ・ひなまつり桃の花ゼリー | 518 | 16.0 |
| 3 | 水 | ご飯・とんかつ・付合せ(キャベツ)・もやしと法蓮草の和え物・味噌汁(じゃが芋 玉葱 ネギ)・みかんのヨーグルトかけ・牛乳 | 豚ヒレ肉・ヨーグルト・牛乳 | キャベツ・もやし・ほうれん草・えのき茸・玉ねぎ・ねぎ・みかん缶 | ごはん・小麦粉・パン粉・油・白炒りごま・砂糖・ごま油・じゃが芋 | 478 | 21.4 |
| 4 | 木 | ご飯・魚のゴマ照り焼き・付合せ(白菜お浸し)・ふろふき大根・すまし汁(玉葱 ネギ)・かぼちゃプリン(ゼラチン)・牛乳 | さわら・鶏ひき肉・牛乳・ゼラチン | 白菜・大根・グリーンピース・ねぎ・南瓜ペースト | ごはん・砂糖・白炒りごま・玉葱・ホットケーキシロップ | 487 | 24.9 |
| 5 | 金 | ご飯・かに玉・ハムとブロッコリーの中華サラダ・中華スープ(青梗菜 豆腐)・ココアマドレーヌ・牛乳 | 卵・かに風味かまぼこ・ハム・豆腐・牛乳 | 生しいたけ・たけのこ・ねぎ・しょうが・ブロッコリー・ホールコーン・チンゲン菜 | ごはん・油・砂糖・片栗粉・ごま油・ホットケーキミックス・バター | 477 | 18.9 |
| 8 | 月 | ご飯・ふりかけ・豚肉のゴマ風味焼き・付合せ(オクラ)・和風スパゲティ・サラダ・味噌汁(エキアゲ)・りんごのすりおろしゼリー・牛乳 | 豚もも肉・シーチキン・油揚げ・ゼラチン・牛乳 | 白ねぎ・オクラ・にんじん・玉ねぎ・きゅうり・えのき茸・りんごジュース・りんご缶詰 | ごはん・すりごま(白)・油・スパゲティ・砂糖 | 495 | 23.4 |
| 9 | 火 | ご飯・鶏肉のタルタルソース焼き・海藻サラダ・コンソメスープ(もやし 舞茸)・いちご(4粒)・牛乳 | 鶏もも肉・卵・かに風味かまぼこ・牛乳 | 玉ねぎ・海藻ミックス・キャベツ・きゅうり・もやし・生しいたけ・いちご | ごはん・マヨネーズ・砂糖・油 | 532 | 20.7 |
| 10 | 水 | ご飯・銀だらの煮付・付合せ(法蓮草)・五目金平・すまし汁(エキカマホコミツハ)・フルーツ白玉・牛乳 | 銀だら・さつま揚げ・かまぼこ・牛乳 | しょうが・ほうれん草・ごぼう・にんじん・グリーンピース・えのき茸・みつば・パン缶・みかん缶 | ごはん・砂糖・三温糖・ごま油・やわらか福もち(白) | 522 | 19.4 |
| 11 | 木 | クロールパン(こども)・チロコンカン・ブロッコリーのマヨネーズサラダ・コンソメスープ(白菜 椎茸)・オレンジ(1/4個)・牛乳 | 合挽肉・だいち・ハム・牛乳 | 玉ねぎ・ホールコーン・トマト缶詰・ブロッコリー・にんじん・白菜・生しいたけ・オレンジ | くるロールパン・じゃが芋・油・三温糖・マヨネーズ | 461 | 18.8 |
| 12 | 金 | ご飯・魚の竜田揚げ・付合せ(トマト)・法蓮草と人参のごま和え・味噌汁(なもわかみネギ)・鬼饅頭・牛乳 | さわら・牛乳 | しょうが・トマト・ほうれん草・にんじん・なめこ・わかめ・ねぎ | ごはん・片栗粉・油・砂糖・すりごま(白)・さつまいも・小麦粉 | 518 | 20.0 |
| 15 | 月 | ご飯・鶏肉の生姜焼き・付合せ(キュウリ)・コロコロサラダ・味噌汁(大根 モヤシ ネギ)・パン・牛乳 | 鶏もも肉・ハム・牛乳 | しょうが・きゅうり・にんじん・ホールコーン・グリーンピース・大根・もやし・ねぎ・パン | ごはん・砂糖・じゃが芋・マヨネーズ | 493 | 21.2 |
| 16 | 火 | ご飯・白身魚と野菜中華あん・パンパンジー・中華スープ(椎茸 ワカメ)・飲む野菜と果実(ピーチ味)・牛乳 | メルルーサ・うずら卵水煮・鶏むね肉・牛乳 | たけのこ・ブロッコリー・にんじん・白菜・きゅうり・トマト・生しいたけ・わかめ・飲む野菜と果実(ピーチ) | ごはん・小麦粉・油・ごま油・片栗粉・春雨・すりごま(白)・砂糖 | 461 | 20.9 |
| 17 | 水 | カレーうどん・サラダで元気・ポパイマフィン・牛乳 | 鶏もも肉・かまぼこ・油揚げ・ハム・牛乳 | にんじん・玉ねぎ・白ねぎ・生しいたけ・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・塩昆布・ほうれん草うらごし | うどん・片栗粉・油・砂糖・ホットケーキミックス・バター | 475 | 18.6 |
| 18 | 木 | ご飯・鮭のねぎ味噌焼き・南瓜の含め煮・すまし汁(豆腐 コンソメ)・バナナ・牛乳 | さけ・豆腐・牛乳 | しょうが・ねぎ・南瓜・いんげん・にんじん・バナナ | ごはん・砂糖・三温糖 | 469 | 24.5 |
| 19 | 金 | 食パン(こども)・ジャム(いちご)・ポークチャップ・アスパラサラダ・コンソメスープ(白菜コーンパセリ)・ぶどうゼリー(ゼラチン)・牛乳 | 豚もも肉・サイコロチーズ・ゼラチン・牛乳 | 玉ねぎ・しめじ・アスパラガス・きゅうり・にんじん・白菜・ホールコーン・ぶどうジュース | 食パン・いちごジャム・小麦粉・三温糖・バター・砂糖 | 469 | 19.6 |
| 22 | 月 | ご飯・白身魚のチーズピカタ・付合せ(インゲン)・マカロニサラダ・コンソメスープ(ほうれん草 シメジ)・りんご蒸しパン・牛乳 | メルルーサ・卵・パルメザンチーズ・ハム・牛乳 | いんげん・にんじん・きゅうり・玉ねぎ・ほうれん草・しめじ・りんご缶 | ごはん・小麦粉・マカロニ・マヨネーズ・ホットケーキミックス | 485 | 23.8 |
| 23 | 火 | ご飯・肉豆腐・胡瓜のおかか和え・味噌汁(玉葱 ワカメ)・オレンジ(1/4個)・牛乳 | 牛もも肉・豆腐・錦糸卵・牛乳 | 白ねぎ・生しいたけ・えのき茸・きゅうり・にんじん・玉ねぎ・わかめ・オレンジ | ごはん・油・砂糖 | 455 | 21.8 |
| 24 | 水 | ご飯・鶏肉のケチャップ揚げ・付合せ(アスパラ)・ブロッコリーのサラダ・コンソメスープ(大根 生しいたけ)・蒸しプリン・牛乳 | 鶏もも肉・ハム・卵・牛乳・ホイップクリーム植物性脂肪 | アスパラガス・ブロッコリー・にんじん・ホールコーン・大根・生しいたけ・いちご | ごはん・片栗粉・油・三温糖・砂糖・生クリーム | 584 | 22.5 |

* 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

2日 ひな祭りメニュー

