

3 月分 献立表

豊田市福祉事業団

カミカミ前期・モグモグ・ペースト食

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
1 月	おかゆ・魚のレモン風味(軟)・付合せ(ブロッコリー・大根とピーマンのサラダ(軟)・コンソメスープ(キャベツ・コーン)・バナナ(軟)・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・トウモロコシ・バナナ	おかゆ・片栗粉・砂糖・マヨネーズ・油	392	21.5
2 火	ちらし寿司(軟)・ミートボールの照り煮(軟)・すまし汁(手毬麩・みつば)・ひな祭りゼリー・牛乳	卵・すしでんぶ・ミートボール・牛乳	かんぴょう・にんじん・生しいたけ・刻みのり・グリーンピース・みつば	砂糖・おかゆ・片栗粉・京てまりふ・ひなまつり桃の花ゼリー	406	15.0
3 水	おかゆ・とんかつ風(軟)・付合せ(キャベツ)・モヤシと法蓮草の和え物(軟)・味噌汁(じゃが芋 玉葱 ネギ)・みかんのヨーグルトかけ・牛乳	鶏もも肉・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	おかゆ・片栗粉・パン粉・油・すりごま(白)・砂糖・ごま油・じゃが芋	432	19.3
4 木	おかゆ・魚のゴマ照り焼き(軟)・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	おかゆ・砂糖・すりごま(白)・片栗粉・玉葱・ホットケーキシロップ	400	22.5
5 金	おかゆ・かに玉(軟)・ハムとブロッコリーの中華サラダ(軟)・中華スープ(青梗菜 豆腐)・ココアマドレーヌ(軟)・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・トウモロコシ・チンゲン菜	おかゆ・砂糖・片栗粉・ごま油・ホットケーキミックス・バター	376	16.9
8 月	おかゆ・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(エキアゲ)・リンゴのすりおろしゼリー・牛乳	豚もも肉・ソーチキン・油揚げ・ゼラチン・牛乳	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	おかゆ・すりごま(白)・マカロニ・砂糖・油	380	21.3
9 火	おかゆ・鶏肉のタルタルソース焼(軟)・海藻サラダ(軟)・コンソメスープ(モヤシ 舞茸)・いちご(4粒)・牛乳	鶏ひき肉・豆腐・卵・かに風味かまぼこ・牛乳	玉ねぎ・わかめ・キャベツ・きゅうり・もやし・まいたけ・いちご	おかゆ・パン粉・マヨネーズ・砂糖・油	397	15.4
10 水	おかゆ・銀だらの煮付・付合せ(法蓮草)(軟)・五目金平(軟)・すまし汁(エキ カマボコ ミツバ)・フルーツ白玉(軟)・牛乳	銀だら・白はんぺん・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・パイン缶・みかん缶	おかゆ・砂糖・片栗粉・三温糖・ごま油	411	17.2
11 木	パン粥(ミルク)・チリコンカン(軟)・ブロッコリーのマヨネーズサラダ(軟)・コンソメスープ(白菜 椎茸)・オレンジ(1/4個)・牛乳	牛乳・鶏ひき肉・だいち・ハム	玉ねぎ・トウモロコシ・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	黒糖ロールパン・じゃが芋・三温糖・マヨネーズ	410	19.8
12 金	おかゆ・魚の竜田揚げ(軟)・付合せ(トマト)・法蓮草と人参のごま和(軟)・味噌汁(なめこ カメネギ)・鬼饅頭(軟)・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	おかゆ・砂糖・片栗粉・すりごま(白)・さつまいも	345	16.6
15 月	おかゆ・鶏肉の生姜焼き(軟)・付合せ(キュウリ)・コロコロサラダ(軟)・味噌汁(大根 モヤシ ネギ)・パン(軟)・牛乳	鶏もも肉・ハム・牛乳	しょうが・きゅうり・にんじん・トウモロコシ・グリーンピース・大根・もやし・ねぎ・パン缶	おかゆ・砂糖・片栗粉・じゃが芋・マヨネーズ	437	19.2
16 火	おかゆ・白身魚と野菜中華あん(軟)・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・卵・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)	おかゆ・片栗粉・ごま油・春雨・すりごま(白)・砂糖	374	21.1
17 水	カレーうどん(軟)・サラダで元気(軟)・ポパイマフィン(軟)・牛乳	鶏ひき肉・白はんぺん・油揚げ・ハム・牛乳	にんじん・玉ねぎ・ねぎ・生しいたけ・キャベツ・きゅうり・トウモロコシ・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	412	16.6
18 木	おかゆ・鮭のねぎ味噌焼き(軟)・南瓜の含め煮・すまし汁(豆腐 ニンジン ネギ)・バナナ(軟)・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	おかゆ・砂糖・三温糖	385	22.2
19 金	パン粥(ミルク)・ジャム(いちご)・ポークチャップ(軟)・アスパラサラダ(軟)・コンソメスープ(白菜コーン)・ぶどうゼリー(ゼラチン)・牛乳	牛乳・豚もも肉・豆腐・卵・サイロチーズ・ゼラチン	玉ねぎ・エリンギ・アスパラガス・きゅうり・にんじん・白菜・トウモロコシ・ぶどうジュース	食パン・いちごジャム・マッシュポテト・三温糖・砂糖	425	21.0
22 月	おかゆ・白身魚のチーズピカタ(軟)・付合せ(インゲン)・マカロニハンバーグ(軟)・コンソメスープ(ホウレン草 エキ)・りんご蒸しパン(軟)・牛乳	メルルーサ・パルメザンチーズ・卵・ハム・牛乳	いんげん・にんじん・きゅうり・玉ねぎ・ほうれん草・えのき茸・りんご缶	おかゆ・三温糖・片栗粉・マカロニ・マヨネーズ・ホットケーキミックス	382	20.8
23 火	おかゆ・肉豆腐(軟)・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	鶏ひき肉・豆腐・錦糸卵・牛乳	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	おかゆ・片栗粉・砂糖・油	324	17.7
24 水	おかゆ・鶏肉のケチャップ揚げ(軟)・付合せ(アスパラ)・ブロッコリーのサラダ(軟)・コンソメスープ(大根 舞茸)・軟・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・トウモロコシ・大根・まいたけ・いちご	おかゆ・三温糖・砂糖・油・生クリーム	435	21.1

* 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 ひな祭りメニュー

