

4 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
14	水	カレーライス・コールスローサラダ・サイコロチーズ蒸しパン・牛乳	豚もも肉・サイコロチーズ・牛乳	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・みかん缶	じゃが芋・油・ごはん・砂糖・ホットケーキミックス	533	18.4
15	木	ご飯・魚のムニエル・付合せ(インゲン)・にんじんのマヨネーズサラダ・コンソメスープ(ホウレン草 コーン)・バナナ・牛乳	さけ・シーチキン・牛乳	いんげん・にんじん・玉ねぎ・ほうれん草・ホールコーン・バナナ	ごはん・小麦粉・バター・マヨネーズ	495	24.3
16	金	ご飯・鶏の唐揚げ・付合せ(ブロッコリー)・大根のきんぴら・味噌汁(トウモロコシ カメ ネギ)・もものヨーグルトかけ・牛乳	鶏もも肉・豆腐・ヨーグルト・牛乳	しょうが・ブロッコリー・大根・にんじん・グリーンピース・わかめ・ねぎ・もも缶	ごはん・小麦粉・片栗粉・油・砂糖・ごま油・白炒りごま	536	21.5
19	月	ご飯・ふりかけ(おかか)・豚肉のBBQソース・付合せ(トマト)・マカロニサラダ・コンソメスープ(もやし 舞茸)・カルピスゼリー(寒天)・牛乳	豚もも肉・シーチキン・牛乳	しょうが・りんご缶詰・トマト・キャベツ・にんじん・きゅうり・もやし・まいたけ・寒天	ごはん・砂糖・片栗粉・マカロニ・マヨネーズ	534	22.4
20	火	ご飯・魚のごま味噌焼き・付合せ(粉ふき芋 青海苔)・千草和え・若竹汁・いちご(4粒)・牛乳	さば・油揚げ・牛乳	青のり・ほうれん草・にんじん・たけのこ・わかめ・いちご	ごはん・砂糖・すりごま(白)・じゃが芋・三温糖	491	24.1
21	水	ご飯・鶏の照り煮・付合せ(オクラ)・ブロッコリーのおかか和え・味噌汁(大根 エノキ 葱)・ココアマフィン・牛乳	鶏もも肉・ハム・牛乳	オクラ・ブロッコリー・にんじん・ホールコーン・大根・えのき茸・ねぎ	ごはん・片栗粉・三温糖・砂糖・ホットケーキミックス・油	537	23.3
22	木	食パン(こども)・ジャム(いちご)・ミートボールケチャップ煮・グリーンサラダ・コンソメスープ(キャベツ・椎茸)・オレンジ(1/4個)・牛乳	ミートボール・サイコロチーズ・牛乳	玉ねぎ・にんじん・ピーマン・アスパラガス・きゅうり・キャベツ・生しいたけ・オレンジ	食パン・いちごジャム・三温糖・片栗粉・油・砂糖	494	17.0
23	金	ご飯・魚の蒲焼風・付合せ(南瓜)・キャベツのゴマ酢あえ・味噌汁(玉葱 油揚げ ネギ)・りんごゼリー(寒天)・牛乳	さわら・鶏むね肉・油揚げ・牛乳	しょうが・南瓜・キャベツ・きゅうり・にんじん・玉ねぎ・ねぎ・りんごジュース・寒天	ごはん・片栗粉・小麦粉・三温糖・砂糖・白炒りごま・ごま油	484	23.6
26	月	ご飯・松風焼き・付合せ(キュウリ)・もやし炒め・すまし汁(玉麩 みつば)・パン・牛乳	鶏ひき肉・卵・ベーコン・牛乳	白ねぎ・きゅうり・もやし・ピーマン・にんじん・ホールコーン・みつば・パン	ごはん・パン粉・砂糖・すりごま(白)・油・玉麩	474	20.9
27	火	ご飯・ふりかけ(おかか)・豆腐の中華煮・ツナとブロッコリーの中華サラダ・中華スープ(春雨 カメ ネギ)・みたらし団子・牛乳	豆腐・豚もも肉・シーチキン・牛乳	玉ねぎ・干し椎茸・にんじん・チンゲン菜・しょうが・ブロッコリー・ホールコーン・わかめ・白ねぎ	ごはん・ごま油・三温糖・片栗粉・砂糖・春雨・やわらか福もち(白)	471	19.3
28	水	ご飯・鮭フライ・付合せ(キャベツ)・ポテトサラダ・コンソメスープ(ホウレン草 エノキ)・オレンジゼリー(寒天)・牛乳	さけ・ハム・牛乳	キャベツ・にんじん・きゅうり・ほうれん草・えのき茸・オレンジジュース・寒天・みかん缶	ごはん・小麦粉・パン粉・油・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖	486	20.0
30	金	ご飯・親子煮・和風ツナサラダ・味噌汁(大根 モヤシ ネギ)・バナナ・牛乳	鶏もも肉・さつま揚げ・卵・シーチキン・牛乳	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・きゅうり・キャベツ・大根・もやし・ねぎ	ごはん・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油	525	22.8

* 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

20日 若竹汁

