

4 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
14 水	カレーライス(軟)・コールスローサラダ(軟)・サイコロチーズ蒸しパン(軟)・牛乳	鶏ひき肉・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・トウモロシフレーク・みかん缶	じゃが芋・おかゆ・砂糖・油・ホットケーキミックス	410	14.4
15 木	おかゆ・魚のムニエル(軟)・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)軟・バナナ(軟)・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・トウモロシフレーク・バナナ	おかゆ・バター・片栗粉・マヨネーズ	380	21.6
16 金	おかゆ・鶏の唐揚げ(軟)・付合せ(ブロッコリー)・大根のきんぴら(軟)・味噌汁(トウモロシフレーク)・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	おかゆ・砂糖・片栗粉・ごま油・すりごま(白)	374	19.1
19 月	おかゆ・くちどけふりかけ・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(モヤシ・舞茸)・カルピスゼリー・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	おかゆ・砂糖・マカロニ・マヨネーズ	443	19.8
20 火	おかゆ・魚のごま味噌煮・付合せ(粉ふき芋 青海苔)・千草和え(軟)・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	おかゆ・砂糖・すりごま(白)・片栗粉・じゃが芋・三温糖	412	22.0
21 水	おかゆ・鶏の照り煮(軟)・付合せ(オクラ)・ブロッコリーのおかか和え(軟)・味噌汁(大根 エキ 葱)・ココアマフィン(軟)・牛乳	鶏もも肉・ハム・牛乳	オクラ・ブロッコリー・にんじん・トウモロシフレーク・大根・えのき茸・ねぎ	おかゆ・砂糖・ホットケーキミックス・油	437	21.3
22 木	パン粥(ミルク)・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(軟)・コンソメスープ(キャベツ・椎茸)・オレンジ(1/4個)・牛乳	牛乳・ミートボール・サイコロチーズ	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	449	17.5
23 金	おかゆ・魚の蒲焼風(軟)・付合せ(南瓜)・キャベツのゴマ酢和(軟)・味噌汁(玉葱 油揚 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	おかゆ・三温糖・片栗粉・砂糖・すりごま(白)・ごま油	366	21.3
26 月	おかゆ・松風焼き(軟)・付合せ(キュウリ)・もやし炒め(軟)・すまし汁(玉麩 みつば)・パン(軟)・牛乳	鶏ひき肉・豆腐・卵・ベーコン・牛乳	ねぎ・きゅうり・もやし・ピーマン・にんじん・トウモロシフレーク・みつば・パン缶	おかゆ・パン粉・砂糖・すりごま(白)・玉麩	364	17.2
27 火	おかゆ・くちどけふりかけ・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 ワカメ ネギ)・みたらし団子・牛乳	豆腐・鶏ひき肉・シーチキン・牛乳	玉ねぎ・生しいたけ・にんじん・チンゲン菜・しょうが・ブロッコリー・トウモロシフレーク・わかめ・ねぎ	おかゆ・ごま油・三温糖・片栗粉・砂糖・春雨	344	16.1
28 水	おかゆ・鮭フライ(軟)・付合せ(キャベツ)・ポテトサラダ(軟)・コンソメスープ(ホウレン草 エキ)軟・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	おかゆ・三温糖・片栗粉・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖	344	17.0
30 金	おかゆ・親子煮(軟)・和風ツナサラダ(軟)・味噌汁(大根 モヤシ ネギ)・バナナ(軟)・牛乳	鶏ひき肉・白はんぺん・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	おかゆ・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油	422	20.7

* 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

