

5 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
6	木	カレーピラフ・鯉のぼり型ハンバーグ・付合せ(人参・ブロッコリー)・野菜スープ・こどもの日ゼリー・牛乳	ハム・鯉のぼり型ハンバーグ・牛乳	玉ねぎ・にんじん・ホールコーン・グリーンピース・ブロッコリー・キャベツ・生しいたけ	ごはん・バター・マヨネーズ・ゼリー	464	17.0
7	金	ご飯・豚肉のくわ焼き・和風春雨サラダ・味噌汁(ジャガイモ・ワカメ・葱)・チョコレート蒸しパン・牛乳	豚もも肉・かに風味かまぼこ・牛乳	玉ねぎ・いんげん・きゅうり・にんじん・ねぎ・わかめ	ごはん・砂糖・油・片栗粉・春雨・じゃが芋・ホットケーキミックス	521	22.9
10	月	ご飯・さわらの西京焼き・付合せ(法蓮草のごま和え)・大根とさつま揚げの煮物・すまし汁(えのき・長ネギ・ミツバ)・白玉だんご・牛乳	鱈西京味噌漬け・さつま揚げ・牛乳	ほうれん草・大根・にんじん・グリーンピース・えのき・白ねぎ・みつば	ごはん・すりごま(白)・砂糖・やわらか福もち(白)・こしあん	462	24.3
11	火	ロールパン(こども)・ポークビーンズ・ツナサラダ・コンソメスープ(小松菜・椎茸)・オレンジ(1/4個)・牛乳	豚もも肉・だいず・ベーコン・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・小松菜・生しいたけ・オレンジ	ロールパン・じゃが芋・三温糖・油・マヨネーズ	485	18.1
12	水	ご飯・白身魚のフライ・付合せ(トマト)・ほうれん草のナムル・にんじんとわかめのスープ・バナナ蒸しパン・牛乳	メルルーサ・卵・ハム・牛乳	玉ねぎ・トマト・ほうれん草・もやし・刻みのり・にんじん・わかめ・バナナ	ごはん・小麦粉・パン粉・油・マヨネーズ・砂糖・白炒りごま・ごま油	528	20.6
13	木	ご飯・お好み焼き風卵焼き・ブロッコリーのサラダ・味噌汁(エノキ・アゲ)・パン・牛乳	卵・豚もも肉・油揚げ・牛乳	玉ねぎ・にんじん・キャベツ・ピーマン・青のり・ブロッコリー・ホールコーン・いんげん	ごはん・ながいも・小麦粉・油・マヨネーズ・砂糖	470	19.9
14	金	ご飯・照り焼きチキン・付合せ(キュウリ)・南瓜サラダ(ハム)・コンソメスープ(キャベツ・コーン)・牛乳・寒天・牛乳	鶏もも肉・ハム・牛乳	きゅうり・南瓜・玉ねぎ・キャベツ・ホールコーン・寒天	ごはん・砂糖・片栗粉・マヨネーズ	539	22.2
17	月	焼きそば・シウマイ・付合せ(ブロッコリー)・中華スープ(椎茸・ワカメ)・バナナ・牛乳	豚もも肉・ちくわ・シウマイ・牛乳	キャベツ・にんじん・ブロッコリー・生しいたけ・わかめ・バナナ	蒸し中華めん・油・マヨネーズ	496	17.8
18	火	ご飯・煮魚・付合せ(アスパラ)・大根ときゅうりのサラダ・味噌汁(豆腐・えのき・ネギ)・マドレーヌ・牛乳	赤魚・かに風味かまぼこ・豆腐・牛乳・卵	しょうが・アスパラガス・大根・きゅうり・えのき・玉ねぎ	ごはん・砂糖・マヨネーズ・すりごま(白)・ホットケーキミックス・バター	484	23.0
19	水	ご飯・豚肉のカレー焼き・チーズポテト・コンソメスープ(もやし・舞茸)・ピーチゼリー・牛乳	豚もも肉・ベーコン・サイコロチーズ・牛乳	ピーマン・玉ねぎ・ホールコーン・もやし・まいたけ・もも缶・寒天	ごはん・油・片栗粉・じゃが芋・シロップ・砂糖	477	18.9
20	木	ご飯・ふりかけ(おおか)・鶏肉の生姜焼き・付合せ(オクラ)・長芋のツナマヨネーズ・味噌汁(キャベツ・人参・ネギ)・抹茶ミルク・寒天・牛乳	鶏もも肉・シーチキン・牛乳・ホイップクリーム・植物性脂肪	しょうが・オクラ・いんげん・玉ねぎ・キャベツ・にんじん・ねぎ・寒天	ごはん・砂糖・ながいも・マヨネーズ	523	24.1
21	金	ご飯・魚のマヨネーズ焼き・和風マカロニサラダ・コンソメスープ(大根・ワカメ)・メロン・牛乳	さけ・パルメザンチーズ・ハム・牛乳	しめじ・玉ねぎ・にんじん・きゅうり・大根・わかめ・メロン	ごはん・マヨネーズ・パン粉・マカロニ・砂糖・油	481	24.2
24	月	ご飯・魚のみぞれかけ(ネギ)・胡瓜の小町和え・味噌汁(玉葱・もやし・三つ葉)・いちごミルクゼリー(寒天)・牛乳	さば・卵・牛乳	大根・ねぎ・きゅうり・にんじん・玉ねぎ・もやし・みつば・寒天	ごはん・油・砂糖・すりごま(白)	486	24.0
25	火	ご飯・鶏肉のプレザー・トマトとツナのサラダ・コンソメスープ(インゲン・人参)・角切りリンゴゼリー・牛乳	鶏もも肉・シーチキン・牛乳	玉ねぎ・しめじ・トマト・きゅうり・ホールコーン・いんげん・にんじん・りんご缶・寒天	ごはん・小麦粉・バター・三温糖・油・砂糖	486	19.9
26	水	ご飯・豆腐の肉味噌かけ・ブロッコリーのマヨネーズサラダ・かき玉汁・アメリカンチェリー・牛乳	豆腐・豚ひき肉・ハム・卵・牛乳	グリーンピース・ブロッコリー・にんじん・ホールコーン・ほうれん草・アメリカンチェリー	ごはん・三温糖・片栗粉・マヨネーズ	464	20.6
27	木	ご飯・カレイの漬け焼き・付合せ(インゲン)・切干大根の煮付け・味噌汁(ナメコ・ワカメ・ネギ)・ブラウニー・牛乳	カラスガレイ・さつま揚げ・卵・牛乳	いんげん・切干大根・にんじん・グリーンピース・なめこ・わかめ・ねぎ・レーズン	ごはん・三温糖・ホットケーキミックス・砂糖・油	506	20.9
28	金	クローロールパン(こども)・ポトフ・アスパラのツナマヨサラダ・オレンジ(1/4個)・牛乳	ミートボール・シーチキン・牛乳	にんじん・キャベツ・玉ねぎ・生しいたけ・グリーンピース・アスパラガス・ホールコーン・オレンジ	くろロールパン・マヨネーズ	460	17.7
31	月	ご飯・豚肉のゴマ風味焼き・付合せ(カリフラワー)・キャベツとハムのサラダ・味噌汁(南瓜・油揚げ)・パンのヨーグルトかけ・牛乳	豚もも肉・ハム・油揚げ・ヨーグルト・牛乳	白ねぎ・カリフラワー・キャベツ・きゅうり・にんじん・南瓜・パン缶	ごはん・すりごま(白)・油・砂糖・ごま油	481	22.9

* 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

6日 こどもの日メニュー

21日 メロン

26日 アメリカンチェリー

