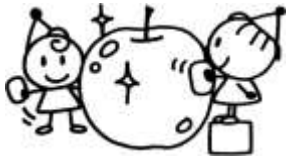
11　月分　　献立表

豊田市福祉事業団

パクパク・カミカミ後期食

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	ご飯・豚肉のマーマレード煮・付合せ(ｱｽﾊﾟﾗ)・森のサラダ・ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ｷｬﾍﾞﾂ 人参 ｺｰﾝ)・ポパイマフィン・牛乳	豚もも肉・ｼｰﾁｷﾝ・牛乳	アスパラガス・生ししいたけ・えのき茸・玉ねぎ・キャベツ・にんじん・ﾎｰﾙｺｰﾝ・ほうれん草うらごし	ごはん・ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ・片栗粉・スパゲティ・マヨネーズ・ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ・砂糖・バター	547	23.2
2	火	ご飯・魚の竜田揚げ・付合せ(白菜お浸し)・ほうれん草の白和え・味噌汁(南瓜 玉葱 ﾈｷﾞ)・ﾊﾟｲﾝのﾖｰｸﾞﾙﾄかけ・牛乳	さわら・水切り豆腐・ヨーグルト・牛乳	白菜・ほうれん草・にんじん・南瓜・玉ねぎ・ねぎ・ﾊﾟｲﾝ缶	ごはん・片栗粉・油・すりごま(白)・砂糖	481	20.5
4	木	ロールパン(こども)・クリームシチュー・大根とﾍﾞｰｺﾝのサラダ・オレンジ(1/4個)・牛乳	鶏もも肉・ベーコン・牛乳	玉ねぎ・にんじん・しめじ・グリンピース・大根・オレンジ	ロールパン・じゃが芋・油・砂糖	479	17.4
5	金	ご飯・カレイの漬け焼き・付合せ(ｲﾝｹﾞﾝ)・筑前煮(副菜)・味噌汁(ﾓﾔｼ ｱｹﾞ ﾈｷﾞ)・角切りももゼリー・牛乳	カラスガレイ・鶏もも肉・油揚げ・牛乳	いんげん・にんじん・ごぼう・たけのこ・もやし・ねぎ・もも缶・寒天	ごはん・油・三温糖・砂糖	470	20.0
8	月	ご飯・魚のピリカラフル・拌三絲(ハム)・中華ｽｰﾌﾟ(青梗菜 椎茸)・柿(1/4個)・牛乳	さわら・ハム・牛乳	ピーマン・にんじん・ﾎｰﾙｺｰﾝ・きゅうり・ﾁﾝｹﾞﾝ菜・玉ねぎ・生ししいたけ・かき	ごはん・片栗粉・砂糖・ごま油・春雨	487	21.1
9	火	ご飯・ふりかけ・鶏肉の生姜焼き・付合せ(ｷｬﾍﾞﾂ 人参)・薩摩芋ｻﾗﾀﾞ・すまし汁(ｴﾉｷ ｶﾏﾎﾞｺ ﾎｳﾚﾝｿｳ)・ｷｬﾗﾒﾙﾐﾙｸｾﾞﾘｰ・牛乳	鶏もも肉・かまぼこ・ゼラチン・牛乳	キャベツ・にんじん・りんご・ﾚｰｽﾞﾝ・えのき茸・ほうれん草	ごはん・砂糖・さつまいも・マヨネーズ・ｷｬﾗﾒﾙｼﾛｯﾌﾟ	513	21.2
10	水	ご飯・ミートローフ・付合せ(トマト)・花野菜のミモザサラダ・ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(白菜 ﾍﾞｰｺﾝ)・梨(こども)・牛乳	豚ひき肉・卵・ベーコン・牛乳	にんじん・玉ねぎ・トマト・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・ｶﾘﾌﾗﾜｰ・白菜・梨	ごはん・パン粉・胡麻ドレッシング	462	17.3
11	木	しっぽくうどん・竹輪の天ぷら・付合せ(法連草のごま和え)・飲む野菜と果実(ピーチ味)・牛乳	鶏もも肉・豆腐・油揚げ・ちくわ・牛乳	大根・にんじん・ねぎ・青のり・ほうれん草・飲む野菜と果実(ピーチ味)	うどん・さといも・油・すりごま(白)・砂糖	475	21.8
12	金	ご飯・白身魚野菜ソース・ｱｽﾊﾟﾗｻﾗﾀﾞ・ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ｷｬﾍﾞﾂ・ｺｰﾝ・ﾊﾟｾﾘ)・アップルポテト・牛乳	メルルーサ・ｻｲｺﾛﾁｰｽﾞ・卵・牛乳	玉ねぎ・にんじん・セロリー・アスパラガス・きゅうり・キャベツ・ﾎｰﾙｺｰﾝ・りんご缶	ごはん・片栗粉・バター・三温糖・さつまいもﾍﾟｰｽﾄ・生ｸﾘｰﾑ・砂糖	510	19.3
15	月	ご飯・切干大根のオムレツ・南瓜のいとこ煮・味噌汁(ﾄｳﾌ ﾆﾝｼﾞﾝ ﾈｷﾞ)・洋なしゼリー・牛乳	卵・ｼｰﾁｷﾝ・豆腐・牛乳	切干大根・生ししいたけ・小松菜・南瓜・にんじん・ねぎ・洋なし缶・寒天	ごはん・ごま油・小豆・三温糖・砂糖	455	17.2
16	火	ご飯・蒸し魚ﾀﾙﾀﾙｿｰｽがけ・付合せ(粉ふき芋)・ｻﾗﾀﾞで元気・ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ﾎｳﾚﾝ草 もやし)・みかん(1個)・牛乳	さけ・卵・ハム・かつお節・牛乳	玉ねぎ・キャベツ・きゅうり・ﾎｰﾙｺｰﾝ・塩昆布・ほうれん草・もやし・みかん	ごはん・マヨネーズ・砂糖・じゃが芋・油	493	23.2
17	水	ご飯・酢鶏・ツナとﾌﾞﾛｯｺﾘｰの中華ｻﾗﾀﾞ・中華風わかめスープ・ヨーグルトゼリー・牛乳	鶏もも肉・ｼｰﾁｷﾝ・かに風味かまぼこ・ヨーグルト・ゼラチン・牛乳	にんじん・玉ねぎ・ピーマン・ﾊﾟｲﾝ缶・生ししいたけ・たけのこ・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・ﾎｰﾙｺｰﾝ・わかめ	ごはん・片栗粉・三温糖・油・砂糖・ごま油	509	19.9
18	木	ご飯・魚の塩焼き・付合せ(ｵｸﾗ)・カブと油揚げの煮浸し・味噌汁(玉葱 えのき ﾈｷﾞ)・鬼饅頭・牛乳	塩さば・油揚げ・牛乳	オクラ・かぶ・にんじん・グリンピース・玉ねぎ・えのき茸・ねぎ	ごはん・三温糖・さつまいも・砂糖・小麦粉	477	20.6
19	金	カレーライス(麦ごはん)・大豆サラダ・りんご(こども)・牛乳	豚もも肉・だいず・牛乳	玉ねぎ・にんじん・グリンピース・きゅうり・キャベツ・りんご	じゃが芋・油・ごはん・押し麦・マヨネーズ	509	16.9
22	月	ｸﾛロールパン(こども)・肉団子と白菜のコンソメ煮・切干大根のサラダ・オレンジ(1/4個)・牛乳	ミートボール・牛乳	白菜・にんじん・グリンピース・玉ねぎ・生ししいたけ・ほうれん草・切干大根・ｵﾚﾝｼﾞ	くろロールパン・砂糖・すりごま(白)・マヨネーズ	424	16.6
24	水	ご飯・魚の味噌だれかけ・付合せ(ｷｭｳﾘ)・大根のそぼろ煮(副)・すまし汁(はんぺん ﾐｯﾊﾞ)・りんご蒸しパン・牛乳	さわら・鶏ひき肉・白はんぺん・牛乳	きゅうり・大根・ねぎ・にんじん・生ししいたけ・みつば・りんご缶	ごはん・三温糖・すりごま(白)・砂糖・片栗粉・ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	487	24.0
25	木	ご飯・チキンカツ・付合せ(トマト)・ブロッコリーのサラダ・ﾏｶﾛﾆｽｰﾌﾟ・バナナ・牛乳	鶏もも肉・ハム・牛乳	トマト・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・ﾎｰﾙｺｰﾝ・いんげん・玉ねぎ・にんじん・セロリー・バナナ	ごはん・小麦粉・パン粉・油・砂糖・シェルマカロニ	521	17.8
26	金	ご飯・麻婆豆腐・ｶﾆｶﾏとｷｬﾍﾞﾂの中華ｻﾗﾀﾞ・中華たまごスープ・みたらし団子・牛乳	豆腐・豚ひき肉・かに風味かまぼこ・卵・牛乳	ねぎ・生ししいたけ・キャベツ・きゅうり・ﾎｰﾙｺｰﾝ・ほうれん草	ごはん・三温糖・片栗粉・ごま油・砂糖・やわらか福もち(白)	461	18.4
29	月	ご飯・豚肉のゴマ風味焼き・付合せ(法連草)・春雨サラダ・味噌汁(ｼﾞｬｶﾞ芋 ｴﾉｷ ﾈｷﾞ)・かぼちゃプリン(ｾﾞﾗﾁﾝ)・牛乳	豚もも肉・ハム・ゼラチン・牛乳	白ねぎ・ほうれん草・きゅうり・にんじん・えのき茸・ねぎ・南瓜ﾍﾟｰｽﾄ	ごはん・すりごま(白)・油・春雨・マヨネーズ・じゃが芋・砂糖・ホットケーキシロップ	500	22.0
30	火	きのこ御飯・銀だらの煮付・付合せ(大根)・五色和え・すまし汁(玉麩　みつば)・りんご(こども)・牛乳	油揚げ・鶏もも肉・銀だら・ちくわ・牛乳	にんじん・しめじ・生ししいたけ・大根・キャベツ・きゅうり・みつば・りんご	ごはん・砂糖・すりごま(白)・玉麩	488	19.7

＊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
1日 森のサラダ　8日 柿　9日 さつまいもサラダ　10日 梨　11日 しっぽくうどん　12日 アップルポテト
16日 みかん　18日 鬼まんじゅう　19日 りんご　30日 きのこごはん、りんご