

12 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	水	ご飯・鶏肉のカレー・照り焼き・付合せ(トマト・キャベツ)・にんじんのマヨネーズ・サラダ・ふわふわスープ・チーズ入りおからケーキ・牛乳	鶏もも肉・シーチキン・白はんぺん・おから・サイコロチーズ・卵・牛乳	トマト・キャベツ・にんじん・玉ねぎ・みつば	ごはん・マヨネーズ・ホットケーキミックス・砂糖・バター	546	22.1
2	木	ご飯・魚のマヨネーズ焼き・カリフラワーのサラダ・コンソメスープ(ホウレンソウ・ペーコン)・いちごミルクゼリー(ゼラチン)・牛乳	さけ・パルメザンチーズ・ベーコン・ゼラチン・牛乳	しめじ・玉ねぎ・カリフラワー・にんじん・ホールコーン・いんげん・ほうれん草	ごはん・マヨネーズ・パン粉・砂糖・油	475	24.1
3	金	ご飯・炒り豆腐・アスパラのツナマヨサラダ・味噌汁(大根・ワカメ)・みかん(1個)・牛乳	水切り豆腐・卵・鶏ささみ・シーチキン・牛乳	グリーンピース・干し椎茸・にんじん・玉ねぎ・アスパラガス・ホールコーン・大根・わかめ・みかん	ごはん・油・砂糖・マヨネーズ	471	20.3
6	月	ご飯・魚のおろし煮・ハムサラダ・すまし汁(エノキ・カマボコ・ミツバ)・カップヨーグルト・牛乳	さば・ハム・かまぼこ・ヨーグルト・牛乳	大根・しょうが・きゅうり・玉ねぎ・キャベツ・えのき茸・みつば	ごはん・油・砂糖	471	20.6
7	火	食パン(こども)・ジャム(りんご)・パンプキンシチュー・大根とツナのサラダ・角切りパンゼリー(寒天)・牛乳	鶏もも皮なし肉・ベーコン・シーチキン・牛乳	南瓜・玉ねぎ・大根・きゅうり・パン缶・寒天	食パン・りんごジャム・油・砂糖	509	16.9
8	水	ご飯・白身魚のフライ・付合せ(ブロッコリー)・トマトとベーコンのサラダ・コンソメスープ(キャベツ・人参)・バナナ・牛乳	メルルーサ・卵・ベーコン・牛乳	玉ねぎ・ブロッコリー・トマト・きゅうり・ホールコーン・キャベツ・にんじん・バナナ	ごはん・小麦粉・パン粉・油・マヨネーズ・砂糖・プチドリップ	539	18.2
9	木	ご飯・ふりかけ・えびたまあんかけ・ほうれん草のナムル・中華スープ(豆腐・ワカメ)・白桃蒸しパン・牛乳	卵・むきえび・鶏むね肉・豆腐・牛乳	えのき茸・にんじん・生しいたけ・グリーンピース・ほうれん草・もやし・刻みのり・わかめ・白桃缶	ごはん・油・砂糖・片栗粉・白炒りごま・ごま油・ホットケーキミックス	467	21.6
10	金	ご飯・豚肉のくわ焼き・春雨の酢の物・味噌汁(ナメコ・油揚げ・ネギ)・りんご(こども)・牛乳	豚もも肉・ハム・油揚げ・牛乳	玉ねぎ・いんげん・きゅうり・なめこ・りんご	ごはん・砂糖・油・片栗粉・春雨・ごま油	481	21.1
13	月	焼きそば・シュウマイ・付合せ(ブロッコリー・カリフラワー)・中華スープ(法蓮草・コーン)・みかん(1個)・牛乳	豚もも肉・ちくわ・シュウマイ・牛乳	キャベツ・にんじん・ブロッコリー・カリフラワー・ほうれん草・ホールコーン・みかん	蒸し中華めん・油・マヨネーズ	489	18.1
14	火	ご飯・魚のごま味噌焼き・付合せ(オクラ)・五目煮豆・すまし汁(玉麩・みつば)・ココアマフィン・牛乳	さば・だいず・牛乳	オクラ・れんこん・ごぼう・にんじん・糸切り昆布・みつば	ごはん・砂糖・すりごま(白)・三温糖・玉麩・ホットケーキミックス・油	534	20.6
15	水	ご飯・すき焼き風煮・法蓮草と人参のごま和え・味噌汁(南瓜・玉葱・ネギ)・ミルクゼリー(ゼラチン)・牛乳	牛もも肉・焼き豆腐・かまぼこ・ゼラチン・牛乳	葉ねぎ・白菜・生しいたけ・えのき茸・ほうれん草・にんじん・南瓜・玉ねぎ	ごはん・砂糖・すりごま(白)	473	22.6
16	木	ピラフ・もみの木ハンバーグ・コーンスープ・オレンジ(1/4個)・牛乳	ベーコン・ハンバーグ・牛乳	玉ねぎ・にんじん・ピーマン・グリーンピース・ブロッコリー・コーンクリームスープ・オレンジ	ごはん・バター	543	17.6
17	金	ロールパン(こども)・白菜と鮭のクリーム煮・コールスローサラダ・ピーチゼリー(ゼラチン)・牛乳	鮭・ゼラチン・牛乳	白菜・かぶ・グリーンピース・キャベツ・にんじん・きゅうり・ホールコーン・みかん缶・もも缶	ロールパン・バター・砂糖・油・シロップ	476	19.8
20	月	ご飯・魚の蒲焼風・付合せ(キュウリ)・大根とさつま揚げの煮物・味噌汁(ジャガ芋・玉葱・ミツバ)・白玉きなこ・牛乳	さわら・さつま揚げ・きな粉・牛乳	しょうが・きゅうり・大根・にんじん・グリーンピース・玉ねぎ・みつば	ごはん・片栗粉・小麦粉・三温糖・砂糖・じゃが芋・やわらか福もち(白)	513	23.1
21	火	親子丼・ブロッコリーのおかか和え・けんちん汁・バナナ・牛乳	鶏むね肉・卵・ハム・かつお節・豆腐・牛乳	玉ねぎ・みつば・干し椎茸・ブロッコリー・にんじん・ホールコーン・ごぼう・バナナ	砂糖・片栗粉・ごはん	466	21.6
22	水	ご飯・魚のレモン風味・付合せ(インゲン)・南瓜サラダ(ハム)・白菜のスープ・みかんのヨーグルトかけ・牛乳	さけ・ハム・かに風味かまぼこ・ヨーグルト・牛乳	いんげん・南瓜・玉ねぎ・白菜・ホールコーン・貝割大根・みかん缶	ごはん・片栗粉・砂糖・マヨネーズ	514	24.6
23	木	ご飯・とんかつ・付合せ(ブロッコリー)・和風マカロニサラダ・味噌汁(法蓮草・モヤシ)・クリスマスデザート・牛乳	豚ヒレ肉・ハム・牛乳	ブロッコリー・にんじん・玉ねぎ・きゅうり・ほうれん草・もやし	ごはん・小麦粉・パン粉・油・マカロニ・砂糖・クリスマスケーキ	570	22.4

* 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

3日 みかん 7日 パンプキンシチュー 10日 りんご 13日 みかん
16日 クリスマスメニュー 17日 白菜と鮭のクリーム煮 23日 クリスマスデザート

* 新メニュー

9日 白桃蒸しパン

* お知らせ

21日の親子丼は寄付で頂いた鶏肉を使用します。

