

8 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
2	月	ご飯・カレイの漬け焼き・付合せ(インゲン)・ひじきの煮付け・味噌汁(なす かぼちゃ ネギ)・オレンジ(1/4個)・牛乳	カラスガレイ・油揚げ・鶏もも肉・牛乳	いんげん・ひじき・にんじん・グリーンピース・なす・南瓜・ねぎ・オレンジ	ごはん・油・三温糖	462	19.6
3	火	クロールパン(こども)・チリコンカン・コールスローサラダ・コンソメスープ(もやし 舞茸)・青りんごゼリー・牛乳	合挽肉・だいず・牛乳	玉ねぎ・ホールコーン・トマト缶詰・キャベツ・にんじん・きゅうり・みかん缶・もやし・まいたけ	クロールパン・じゃが芋・油・三温糖・砂糖・青りんごゼリー	472	18.8
4	水	ご飯・鶏の照り煮・付合せ(オクラ)・にんじんのマヨネーズサラダ・すまし汁(エノキ カマホコ ミツバ)・すいか・牛乳	鶏もも肉・シーチキン・かまぼこ・牛乳	オクラ・にんじん・玉ねぎ・えのき茸・みつば・すいか	ごはん・片栗粉・三温糖・マヨネーズ	487	20.6
5	木	ご飯・魚のラビゴットソース・ジャーマンポテト・モロヘイヤのスープ・豆乳ドーナツ・牛乳	メルルーサ・ベーコン・パルメザンチーズ・鶏ひき肉・牛乳	アスパラガス・赤ピーマン・きゅうり・にんじん・玉ねぎ・モロヘイヤ	ごはん・片栗粉・油・砂糖・じゃが芋・ドーナツ	505	18.3
6	金	ご飯・とんかつおろしソース・ナスとピーマンの炒め煮・味噌汁(キャベツ ニンジン ネギ)・オレンジゼリー・牛乳	豚ヒレ肉・さつま揚げ・牛乳	大根・大葉・なす・ピーマン・キャベツ・にんじん・ねぎ	ごはん・小麦粉・パン粉・油・白炒りごま・オレンジゼリー	485	21.1
18	水	ハヤシライス・れんこんサラダ・もものヨーグルトかけ・牛乳	豚もも肉・かに風味かまぼこ・ヨーグルト・牛乳	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・キャベツ・えだまめ・ホールコーン・もも缶	じゃが芋・油・ごはん・すりごま(白)・マヨネーズ・砂糖	524	17.5
19	木	ご飯・鶏肉の竜田揚げ・付合せ(キャベツ)・和風春雨サラダ・味噌汁(玉葱 もやし 三つ葉)・ストロベリーゼリー・牛乳	鶏もも肉・ハム・牛乳	しょうが・キャベツ・きゅうり・にんじん・玉ねぎ・もやし・みつば	ごはん・片栗粉・油・春雨・砂糖・ストロベリーゼリー	560	21.2
20	金	ご飯・魚のムニエル・付合せ(粉ふき芋)・トマトのサラダ・ウインナースープ・バナナ・牛乳	さけ・ウインナー・牛乳	トマト・きゅうり・ホールコーン・玉ねぎ・にんじん・バナナ	ごはん・小麦粉・バター・じゃが芋・油・砂糖	492	22.4
23	月	ご飯・ふりかけ(のりかつお)・鶏肉のバター醤油焼・大根とツナのサラダ・コンソメスープ(キャベツ・コーン)・パイン・牛乳	鶏もも肉・シーチキン・牛乳	玉ねぎ・白ねぎ・にんじん・しめじ・大根・きゅうり・キャベツ・ホールコーン・パイン	ごはん・バター・砂糖	491	20.9
24	火	ご飯・魚のゴマ照り焼き・付合せ(オクラ)・冬瓜の薄くず煮・味噌汁(じゃがいも エノキ ネギ)・キャロット蒸しパン・牛乳	さわら・鶏ひき肉・牛乳	オクラ・とうがん・干し椎茸・にんじん・グリーンピース・えのき茸・ねぎ・にんじんうらごし	ごはん・砂糖・白炒りごま・油・三温糖・片栗粉・じゃが芋・ホットケーキミックス	507	24.9
25	水	ご飯・ゆで豚の甘味噌かけ・磯香和え・すまし汁(玉麩 みつば)・フルーツ白玉・牛乳	豚もも肉・かに風味かまぼこ・牛乳	しょうが・キャベツ・きゅうり・にんじん・わかめ・ほうれん草・もやし・刻みのり・みつば	ごはん・砂糖・片栗粉・玉麩・やわらか福もち(白)	481	22.5
26	木	ロールパン(こども)・魚のトマトソースグラタン・ツナサラダ・コンソメスープ(大根 玉葱 ハセリ)・梨(こども)・牛乳	メルルーサ・ベーコン・シーチキン・牛乳	エリンギ・玉ねぎ・ピーマン・きゅうり・キャベツ・にんじん・大根・梨	ロールパン・バター・小麦粉・パン粉・マヨネーズ	451	23.1
27	金	ご飯・五目玉子焼き・南瓜の含め煮・味噌汁(豆腐 ワカメ)・カップヨーグルト・牛乳	卵・鶏もも肉・豆腐・牛乳	ひじき・にんじん・ねぎ・干し椎茸・南瓜・いんげん・わかめ	ごはん・油・砂糖・三温糖	487	19.0
30	月	冷やし中華・シュウマイ・付合せ(ブロッコリー カリフラワー)・スティックケーキ・牛乳	錦糸卵・ハム・シュウマイ・牛乳	にんじん・きゅうり・ブロッコリー・カリフラワー	中華めん・マヨネーズ・スティックケーキ	484	18.9
31	火	ご飯・鮭のねぎ味噌焼き・じゃが芋と薩摩揚げの煮物・すまし汁(椎茸 オクラ ミツバ)・わらびもち・牛乳	さけ・さつま揚げ・きな粉・牛乳	しょうが・ねぎ・にんじん・玉ねぎ・グリーンピース・生しいたけ・オクラ・みつば	ごはん・砂糖・じゃが芋・わらびもち粉	471	24.5

* 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

- 4日 すいか
- 5日 モロヘイヤのスープ
- 24日 冬瓜の薄くず煮
- 26日 梨
- 30日 冷やし中華
- 31日 わらびもち

