

9 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・肉豆腐・ポパイサラダ・味噌汁(もやし ワカメ ネギ)・ぶどう・牛乳	豚もも肉・豆腐・シーチキン・牛乳	白ねぎ・生しいたけ・えのき茸・ほうれん草・にんじん・もやし・わかめ・ねぎ・瀬戸ジャイアンツ	ごはん・油・砂糖・マヨネーズ	490	20.7
2	木	ご飯・魚のピザ焼き・カリフラワーのサラダ・コンソメスープ(キャベツ ベーコン)・サイコロオレンジ・牛乳	さわら・パルメザンチーズ・ベーコン・牛乳	ピーマン・玉ねぎ・しめじ・カリフラワー・にんじん・ホールコーン・いんげん・キャベツ	ごはん・砂糖・油	493	22.2
3	金	アルファ化米・LLヒートレスシチュー・ミートボールの照り煮・付合せ(ブロッコリー)・和風チキンサラダ・飲む野菜と果実(ピーチ味)・牛乳	ミートボール・鶏むね肉・牛乳	ブロッコリー・きゅうり・キャベツ・にんじん・飲む野菜と果実(ピーチ味)	アルファ化米・砂糖・片栗粉・油	512	17.6
6	月	ご飯・煮魚・付合せ(オクラ)・胡瓜とチーズのおろし和え・味噌汁(玉葱 アゲミツバ)・スイートポテト・牛乳	赤魚・サイコロチーズ・油揚げ・卵・牛乳	しょうが・オクラ・大根・きゅうり・みかん缶・玉ねぎ・みつば	ごはん・砂糖・さつまいもペースト・バター	505	21.8
7	火	食パン(こども)・ジャム(いちご)・鶏肉のプレザー・ミモザサラダ・コンソメスープ(キャベツ・コーン)・オレンジ(1/4個)・牛乳	鶏もも肉・卵・牛乳	玉ねぎ・しめじ・きゅうり・ブロッコリー・トマト・キャベツ・ホールコーン・オレンジ	食パン・いちごジャム・小麦粉・バター・三温糖	498	21.6
8	水	ご飯・かに玉・ツナとブロッコリーの中華サラダ・中華スープ(青梗菜 豆腐)・白玉きなこ・牛乳	卵・かに風味かまぼこ・シーチキン・豆腐・きな粉・牛乳	生しいたけ・たけのこ・ねぎ・しょうが・ブロッコリー・ホールコーン・チンゲン菜	ごはん・油・砂糖・片栗粉・ごま油・やわらか福もち(白)	454	18.0
9	木	ご飯・ふりかけ(いろいろやさしい)・豚肉のくわ焼き・ナスと南瓜の煮物・味噌汁(ナメコ ワカメ ネギ)・りんごのヨーグルトかけ・牛乳	豚もも肉・ヨーグルト・牛乳	玉ねぎ・いんげん・なす・南瓜・なめこ・わかめ・ねぎ・りんご缶	ごはん・砂糖・油・片栗粉・三温糖	496	22.0
10	金	ご飯・鮭フライ・トマトとベーコンのサラダ・コンソメスープ(インゲン 人参)・バナナ・牛乳	さけ・卵・ベーコン・牛乳	玉ねぎ・トマト・きゅうり・ホールコーン・いんげん・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	550	19.4
13	月	ご飯・魚の蒲焼風・付合せ(ブロッコリー)・もやし炒め・すまし汁(玉葱 ネギ)・パイナップル・牛乳	さわら・ベーコン・牛乳	しょうが・ブロッコリー・もやし・ピーマン・にんじん・ホールコーン・ねぎ・パイナップル	ごはん・片栗粉・小麦粉・三温糖・油・玉葱	502	23.1
14	火	カレーライス・じゃこサラダ・スティックケーキ・牛乳	豚もも肉・しらす干し・牛乳	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・キャベツ・きゅうり	じゃが芋・油・ごはん・砂糖・ごま油・スティックケーキ	540	17.7
15	水	ご飯・照り焼きチキン・付合せ(キュウリ)・じゃが芋とウインナーのカレーソース・コンソメスープ(キャベツ 椎茸)・カップヨーグルト・牛乳	鶏もも肉・ウインナー・牛乳	きゅうり・にんじん・ピーマン・キャベツ・生しいたけ	ごはん・砂糖・片栗粉・じゃが芋・油	529	21.0
16	木	ご飯・白身魚の甘酢あんかけ・春雨とカニカマのサラダ・中華スープ(豆腐 ニラ)・梨(こども)・牛乳	メルルーサ・かに風味かまぼこ・錦糸卵・豆腐・牛乳	しょうが・玉ねぎ・にんじん・ピーマン・たけのこ・きゅうり・わかめ・にら・梨	ごはん・片栗粉・砂糖・ごま油・春雨・マヨネーズ・すりごま(白)	443	19.9
17	金	荻ご飯・豚肉のゴマ風味焼き・付合せ(人参)・薩摩芋と切り昆布煮物・味噌汁(白菜 アゲ)・青りんごゼリー・牛乳	豚もも肉・油揚げ・牛乳	えだまめ・白ねぎ・にんじん・糸切り昆布・白菜	ごはん・もち米・小豆・すりごま(白)・油・さつま芋・砂糖・青りんごゼリー	547	21.8
21	火	ご飯・魚の味噌煮・付合せ(南瓜)・胡瓜の小町和え・冬瓜汁(鶏肉)・お月見デザート・牛乳	さば・卵・鶏もも肉(皮なし)・牛乳	しょうが・南瓜・きゅうり・にんじん・とうがん・生しいたけ・ねぎ	ごはん・砂糖・油・すりごま(白)・片栗粉・まんまる月ゼリー	550	24.0
22	水	ご飯・タンダーチキン(カレー風味焼き)・付合せ(トマト)・マカロニサラダ・コンソメスープ(大根 まいたけ)・バナナ・牛乳	鶏もも肉・ヨーグルト・シーチキン・牛乳	玉ねぎ・トマト・キャベツ・にんじん・きゅうり・大根・まいたけ・バナナ	ごはん・マカロニ・マヨネーズ	526	20.1
24	金	ロールパン(こども)・ポークチャップ・グリーンサラダ(インゲン)・コンソメスープ(人参 ベーコン)・ピーチゼリー・牛乳	豚もも肉・サイコロチーズ・ベーコン・牛乳	玉ねぎ・しめじ・いんげん・きゅうり・にんじん・もも缶・寒天	ロールパン・小麦粉・三温糖・バター・油・砂糖・シロップ	451	19.5
27	月	ご飯・豆腐のそぼろあんかけ・ひじきのサラダ・味噌汁(玉葱 えのきネギ)・ぶどうゼリー(寒天)・牛乳	豆腐・鶏ひき肉・ちくわ・牛乳	グリーンピース・ひじき・きゅうり・にんじん・玉ねぎ・えのき茸・ねぎ・ぶどうジュース・寒天	ごはん・三温糖・片栗粉・砂糖・マヨネーズ・すりごま(白)	470	19.6
28	火	ご飯・スパニッシュオムレツ・アスパラのツナマヨサラダ・コンソメスープ(モヤシ 人参)・梨(こども)・牛乳	卵・ウインナー・シーチキン・牛乳	トマト・ピーマン・玉ねぎ・アスパラガス・ホールコーン・もやし・にんじん・梨	ごはん・じゃが芋・油・バター・マヨネーズ	480	16.9
29	水	ご飯・魚のさらさ蒸し・大根とハムのサラダ・すまし汁(豆腐 ワカメ)・パンナコッタ(寒天)・牛乳	さわら・ハム・豆腐・牛乳	しょうが・生しいたけ・にんじん・ねぎ・みつば・だし昆布・大根・きゅうり・ホールコーン	ごはん・砂糖・油・生クリーム	526	24.6
30	木	ころうどん・南瓜挽肉フライ・付合せ(ブロッコリー)・サイコロチーズ・蒸しパン・牛乳	油揚げ・シーチキン・サイコロチーズ・牛乳	オクラ・わかめ・ブロッコリー	うどん・三温糖・南瓜挽肉フライ・油・マヨネーズ・ホットケーキミックス	528	18.1

* 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 ぶどう 16日 梨 17日 荻ご飯 21日 冬瓜汁、お月見デザート 28日 梨

* お知らせ

3日 災害用備蓄食品を提供します。(9月1日 防災の日)

11日 家族参観日(たんぼぼ、なのはな、ちようちよ・とんぼ)

13日 代休(たんぼぼ、なのはな、ちようちよ・とんぼ)

