

10 月分 献立表

豊田市福祉事業団

ぱくぱく・かみかみ後期食

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
3	月	ご飯・ふりかけ・魚のピザ焼き・南瓜サラダ(ハム)・コンソメスープ(ホウレン草 もやし)・梨(こども)・牛乳	ホキ・ハム・サンチーズ・ハム・牛乳	ピーマン・玉ねぎ・しめじ・南瓜・ほうれん草・もやし・梨	ごはん・マヨネーズ	453	22.6
4	火	ご飯・鶏の照り煮・付合せ(オクラ)・骨太サラダ・味噌汁(大根 エキ)・ヨーグルトゼリー(寒天)・牛乳	鶏もも肉・干しえび・シーチキン・ヨーグルト・牛乳	オクラ・ひじき・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・大根・えのき茸・寒天・もも缶	ごはん・片栗粉・三温糖・砂糖・マカロニ・マヨネーズ・白炒りごま	530	21.5
5	水	ご飯・肉じゃが・小松菜としらすの和え物・味噌汁(シメジワカメ葱)・ココア蒸しパン・牛乳	豚もも肉・しらす干し・かつお節・牛乳	にんじん・玉ねぎ・グリーンピース・小松菜・もやし・しめじ・わかめ・ねぎ	ごはん・じゃが芋・三温糖・砂糖・ホットケーキミックス	466	17.8
6	木	ご飯・魚の味噌マヨ焼き・付合せ(キュウリ)・大根と生揚げの煮物・かき玉汁(オクラ)・手作りういろう・牛乳	まだら・生揚げ・卵・牛乳	きゅうり・大根・にんじん・グリーンピース・オクラ	ごはん・マヨネーズ・砂糖・三温糖・片栗粉・小麦粉・上新粉	476	22.4
7	金	きのこスパゲティ・ハムサラダ・コーンスープ・みかん寒天・牛乳	鶏もも肉・ハム・牛乳	しめじ・えのき茸・生しいたけ・玉ねぎ・刻みのり・きゅうり・キャベツ・コーンクリームスープ	スパゲティ・油・砂糖	451	19.6
11	火	ご飯・豚肉のゴマ風味焼き・付合せ(ブロッコリー)・春雨サラダ・味噌汁(トウモロコシ ワカメ ネギ)・ポパイマフィン・牛乳	豚もも肉・ハム・豆腐・牛乳	白ねぎ・ブロッコリー・きゅうり・にんじん・わかめ・ねぎ・ほうれん草うらごし	ごはん・すりごま(白)・油・春雨・マヨネーズ・ホットケーキミックス・砂糖・バター	540	21.7
12	水	ご飯・鮭のホイル焼き・れんこんサラダ・コンソメスープ(キャベツ ベーコン)・牛乳寒天・牛乳	さけ・かに風味かまぼこ・ベーコン・牛乳	生しいたけ・ピーマン・玉ねぎ・にんじん・しめじ・れんこん・キャベツ・えだまめ・ホールコーン	ごはん・バター・すりごま(白)・マヨネーズ・砂糖・ストロベリーソース	467	23.9
13	木	ご飯・切干大根のオムレツ・南瓜のそぼろあんかけ・味噌汁(モヤシ アゲ ネギ)・パインゼリー(寒天)・牛乳	卵・シーチキン・鶏ひき肉・油揚げ・牛乳	切干大根・生しいたけ・小松菜・南瓜・グリーンピース・もやし・ねぎ・パインジュース・寒天	ごはん・ごま油・砂糖・片栗粉	466	18.4
14	金	クロールパン(こども)・さつまいもシチュー・青梗菜とベーコンのソテー・柿(1/4個)・牛乳	鶏もも皮なし肉・ベーコン・牛乳	玉ねぎ・にんじん・セロリー・チンゲン菜・もやし・えのき茸・かき	クロールパン・さつまいも・油	473	17.2
17	月	高野豆腐のそぼろ丼・長芋とオクラのマヨサラダ・かしわ汁・ブルーベリー・ヨーグルト・牛乳	高野豆腐・しらす干し・シーチキン・鶏もも肉・ヨーグルト・牛乳	にんじん・干し椎茸・たけのこ・グリーンピース・オクラ・ホールコーン・ごぼう・大根	油・三温糖・ごはん・長芋・マヨネーズ・砂糖	457	18.5
18	火	ご飯・白身魚のフライ・付合せ(トマト)・ほうれん草のナムル・ジュリアンスープ・りんご(こども)・牛乳	バス・卵・ベーコン・牛乳	玉ねぎ・トマト・ほうれん草・もやし・刻みのり・にんじん・セロリー・りんご	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	18.5
19	水	ご飯・タンドリーチキン(カレー風味焼き)・付合せ(アスパラ)・コロコロサラダ・コンソメスープ(白菜 椎茸)・シーチキン・牛乳	鶏もも肉・ヨーグルト・ハム・牛乳	玉ねぎ・アスパラガス・にんじん・ホールコーン・グリーンピース・白菜・生しいたけ・もも缶・寒天	ごはん・じゃが芋・マヨネーズ・シロップ・砂糖	503	19.5
20	木	ご飯・華風炒め・ツナとブロッコリーの中華サラダ・もずくスープ・洋梨蒸しパン・牛乳	豚もも肉・シーチキン・豆腐・牛乳	白菜・ピーマン・にんじん・たけのこ・ブロッコリー・ホールコーン・もずく・しょうが・洋なし缶	ごはん・油・砂糖・片栗粉・ごま油・ホットケーキミックス	474	20.8
21	金	ご飯・魚の味噌煮・付合せ(大根)・きゅうりとわかめの酢の物・すまし汁(えのき 長ネギ ミツバ)・キャラメルミルクゼリー(寒天)・牛乳	さば・しらす干し・牛乳	しょうが・大根・きゅうり・わかめ・えのき茸・白ねぎ・みつば・寒天	ごはん・砂糖・キャラメルシロップ	488	22.9
24	月	ご飯・魚のレモン風味・付合せ(小松菜 人参)・フライドパンキン・コンソメスープ(大根 まいたけ)・リンゴのすりおろしゼリー(寒)・牛乳	さけ・牛乳	小松菜・にんじん・南瓜・大根・まいたけ・りんご・ジュース・りんご缶詰・寒天	ごはん・片栗粉・砂糖・油	473	21.4
25	火	薩摩芋ご飯・豚肉のくわ焼き・ほうれん草のなめ茸和え・すまし汁(玉麩 みつば)・パインのヨーグルトかけ・牛乳	豚もも肉・ヨーグルト・牛乳	玉ねぎ・いんげん・ほうれん草・もやし・にんじん・なめたけ・みつば・パイン缶	さつまいも・ごはん・白炒りごま・砂糖・油・片栗粉・玉麩	476	21.8
26	水	ご飯・豆腐ハンバーグきのこソース・花野菜のミモザサラダ・コンソメスープ(モヤシワカメ)・みかん(1個)・牛乳	水切り豆腐・鶏ひき肉・卵・牛乳	にんじん・玉ねぎ・えのき茸・生しいたけ・しめじ・まいたけ・ブロッコリー・カリフラワー・もやし	ごはん・パン粉・油・片栗粉・胡麻ドレッシング	476	21.4
27	木	ロールパン(こども)・鶏肉のケチャップ揚げ・付合せ(インゲン)・海藻サラダ・白菜のスープ・人参ゼリー(寒天)・牛乳	鶏もも肉・シーチキン・かに風味かまぼこ・牛乳	いんげん・海藻ミックス・キャベツ・きゅうり・白菜・ホールコーン・貝割大根・にんじんうらごし・寒天	ロールパン・片栗粉・油・三温糖・砂糖	499	21.4
28	金	ご飯・魚の照り焼き・付合せ(法連草)・切干大根の煮付け・味噌汁(じゃが芋 玉葱 ネギ)・白玉きなこ・牛乳	さわら・さつま揚げ・きな粉・牛乳	ほうれん草・切干大根・にんじん・グリーンピース・玉ねぎ・ねぎ	ごはん・砂糖・三温糖・じゃが芋・やわらか福もち(白)	492	23.8
31	月	ご飯・大根のそぼろ煮(主菜)・ブロッコリーのマヨネーズサラダ・味噌汁(エキ アゲ)・かぼちゃプリン(セラチン)・牛乳	鶏ひき肉・ハム・油揚げ・ゼラチン・牛乳	大根・ねぎ・にんじん・生しいたけ・しょうが・ブロッコリー・ホールコーン・えのき茸	ごはん・油・三温糖・片栗粉・マヨネーズ・砂糖・ホットケーキシロップ	466	18.0

* 材料の都合により、献立を変更する場合があります。
 * 献立作成システムの都合により、使用しているすべての食材を表示できない日があります。
 * 季節の献立
 3日 梨 7日 きのこスパゲティ 14日 さつまいもシチュー、柿
 18日 りんご 25日 さつまいもごはん 26日 豆腐ハンバーグきのこソース、みかん
 * 新メニュー(豊田市の給食献立より)
 4日 骨太サラダ 17日 かしわ汁

