

11 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
1	火	ご飯・鶏肉のカレー照り焼き・付合せ(カリフラワー)・グリーンサラダ(インゲン)・ウイナースープ・ぶどうゼリー(ゼラチン)・牛乳	鶏もも肉・サイコロチーズ・ウイナー・ゼラチン・牛乳	カリフラワー・いんげん・きゅうり・玉ねぎ・にんじん・ぶどうジュース	ごはん・油・砂糖	475	20.8
2	水	ご飯・煮魚・付合せ(白菜お浸し)・ひじきのサラダ・味噌汁(ジャガ芋 玉葱 ネギ)・フルーツ白玉・牛乳	赤魚・ちくわ・牛乳	しょうが・白菜・ひじき・きゅうり・にんじん・玉ねぎ・ねぎ・パン缶・みかん缶	ごはん・砂糖・マヨネーズ・すりごま(白)・じゃが芋・やわらか福もち(白)	495	20.9
4	金	ご飯・豚肉のBBQソース・付合せ(インゲン)・森のサラダ・コンソメスープ(モヤシ・人参)・アップルポテト・牛乳	豚もも肉・シーチキン・卵・牛乳	しょうが・りんご缶詰・いんげん・生しいたけ・えのき茸・玉ねぎ・もやし・にんじん・りんご缶	ごはん・砂糖・片栗粉・スパゲティ・マヨネーズ・さつまいも・バター・生クリーム	565	23.1
7	月	しっぽうどん・竹輪の天ぷら・付合せ(法蓮草のごま和え)・野菜パバロア(ゼラチン)・牛乳	鶏もも肉・豆腐・油揚げ・ちくわ・ゼラチン・牛乳	大根・にんじん・ねぎ・青のり・ほうれん草・野菜ジュース	うどん・さといも・油・すりごま(白)・砂糖・ホイップクリーム	481	23.3
8	火	ご飯・蒸し魚タルソースがけ・付合せ(トマト)・サラダで元気・コンソメスープ(大根 まいたけ)・みかんのヨーグルトかけ・牛乳	さけ・卵・ハム・かつお節・ヨーグルト・牛乳	玉ねぎ・トマト・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・塩昆布・大根・まいたけ・みかん缶	ごはん・マヨネーズ・砂糖・油	489	23.3
9	水	ご飯・とんかつ・付合せ(ブロッコリー)・大根とさつま揚げの煮物・味噌汁(キャベツ 玉葱 ワカメ)・角切りももゼリー・牛乳	豚ヒレ肉・さつま揚げ・牛乳	ブロッコリー・大根・にんじん・グリーンピース・キャベツ・玉ねぎ・わかめ・もも缶・寒天	ごはん・小麦粉・パン粉・油・砂糖	456	20.1
10	木	きのこ御飯・魚のごま味噌焼き・付合せ(南瓜)・機香和え・すまし汁(玉葱 みつば)・りんご(1/8個)・牛乳	油揚げ・鶏もも肉・さば・かに風味かまぼこ・牛乳	にんじん・しめじ・生しいたけ・南瓜・ほうれん草・もやし・刻みのり・みつば・りんご	ごはん・砂糖・すりごま(白)・玉葱	472	22.3
11	金	ご飯・麻婆豆腐・ハムとキャベツの中華サラダ・中華スープ(春雨 ワカメ ネギ)・マラーカオ・牛乳	豆腐・豚ひき肉・ハム・錦糸卵・卵・牛乳	ねぎ・生しいたけ・しょうが・キャベツ・貝割大根・わかめ・白ねぎ	ごはん・三温糖・片栗粉・ごま油・砂糖・春雨・小麦粉・すりごま(黒)	523	22.0
14	月	ご飯・魚のムニエル・付合せ(インゲン・コーン)・ミモザサラダ・コンソメスープ(白菜 椎茸)・バナナ・牛乳	さけ・卵・牛乳	いんげん・ホールコーン・きゅうり・ブロッコリー・トマト・白菜・生しいたけ・バナナ	ごはん・小麦粉・バター・油	484	23.4
15	火	ご飯・ふりかけ・豚肉の生姜焼き・付合せ(法蓮草)・春雨の酢の物・味噌汁(大根 エノキ 葱)・カルピスゼリー(ゼラチン)・牛乳	豚もも肉・シーチキン・ゼラチン・牛乳	しょうが・ほうれん草・きゅうり・大根・えのき茸・ねぎ	ごはん・油・砂糖・片栗粉・春雨・ごま油・カルピス	537	24.2
16	水	ご飯・鶏肉と野菜の味噌炒め・南瓜の含め煮・すまし汁(はんぺん ミツバ)・ココアマフィン・牛乳	鶏もも肉・白はんぺん・牛乳	しょうが・ピーマン・にんじん・キャベツ・玉ねぎ・生しいたけ・南瓜・いんげん・みつば	ごはん・砂糖・かき油・油・三温糖・ホットケーキミックス	514	17.2
17	木	食パン(こども)・ジャム(マーマレード)・クリームシチュー・かぶとハムのサラダ・ピーチソースゼリー・牛乳	鶏もも肉・ハム・牛乳	玉ねぎ・にんじん・しめじ・グリーンピース・かぶ・きゅうり・ホールコーン・もも缶・寒天	食パン・マーマレード・じゃが芋・油・砂糖	498	16.7
18	金	ご飯・魚の竜田揚げ・付合せ(アスパラ)・ほうれん草の白和え・味噌汁(玉葱 ワカメ)・ストロベリーヨーグルト・牛乳	さわら・水切り豆腐・ヨーグルト・牛乳	しょうが・アスパラガス・ほうれん草・にんじん・玉ねぎ・わかめ	ごはん・片栗粉・油・すりごま(白)・砂糖・ストロベリーソース	464	20.6
21	月	ご飯・親子煮・小松菜ののり酢あえ・味噌汁(エノキ アケ)・チョコミルクプリン・牛乳	鶏もも肉・卵・シーチキン・油揚げ・ゼラチン・牛乳	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・小松菜・キャベツ・刻みのり・えのき茸	ごはん・じゃが芋・三温糖・白炒りごま・砂糖・チョコシロップ	465	19.1
22	火	ご飯・魚のチーズパン粉焼き・付合せ(ブロッコリー)・薩摩芋サラダ・コンソメスープ(白菜 ベーコン)・オレンジゼリー・牛乳	ホキ・パルメザンチーズ・ベーコン・ゼラチン・牛乳	ブロッコリー・りんご・レーズン・白菜・オレンジジュース・みかん缶	ごはん・小麦粉・パン粉・さつまいも・マヨネーズ・砂糖	459	17.5
24	木	ご飯・魚のおろし煮・和風サラダ・味噌汁(南瓜 玉葱 ネギ)・バナナ蒸しパン・牛乳	さば・かに風味かまぼこ・牛乳	大根・ねぎ・しょうが・わかめ・キャベツ・きゅうり・貝割大根・南瓜・玉ねぎ	ごはん・砂糖・油・白炒りごま・ホットケーキミックス	533	23.8
25	金	カレーライス(麦ご飯)・じゃがサラダ・りんご(1/8個)・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・りんご	じゃが芋・油・ごはん・押し麦・砂糖・ごま油	490	16.8
28	月	ご飯・たらの西京焼き・付合せ(オクラ)・もやし炒め・すまし汁(豆腐 ワカメ ネギ)・鬼饅頭・牛乳	たら・ベーコン・豆腐・牛乳	オクラ・もやし・ピーマン・にんじん・ホールコーン・わかめ・ねぎ	ごはん・油・さつまいも・砂糖・小麦粉	472	22.7
29	火	クロールパン(こども)・鶏肉のプレザー・大根サラダ・コンソメスープ(ほうれん草 人参)・サワーゼリー(ゼラチン)・牛乳	鶏もも肉・シーチキン・ゼラチン・牛乳	玉ねぎ・しめじ・大根・ホールコーン・ほうれん草・にんじん	クロールパン・小麦粉・バター・三温糖・マヨネーズ	486	22.2
30	水	ご飯・すき焼き風煮・和風マカロニサラダ・味噌汁(じゃがいも インゲン)・みかん(1個)・牛乳	豚もも肉・焼き豆腐・かまぼこ・ハム・牛乳	葉ねぎ・白菜・生しいたけ・えのき茸・にんじん・玉ねぎ・きゅうり・いんげん・みかん	ごはん・砂糖・マカロニ・油・じゃが芋	477	20.8

* 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
 4日 森のサラダ、アップルポテト 7日 しっぽうどん 10日 きのご御飯、りんご
 22日 薩摩芋サラダ 25日 りんご 28日 鬼饅頭 30日 みかん
 * 新メニュー
 21日 小松菜ののり酢あえ(豊田市の給食献立より)
 28日 たらの西京焼き

