

12 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	木	ご飯・ミートローフ・付合せ(アスパラ)・カリフラワーと卵のサラダ・白菜のスープ・ヨーグルト和え・牛乳	豚ひき肉・卵・ベーコン・かに風味かまぼこ・ヨーグルト・牛乳	にんじん・玉ねぎ・アスパラガス・カリフラワー・白菜・ホールコーン・貝割大根・もも缶・みかん缶	ごはん・パン粉・マヨネーズ・砂糖	523	19.2
2	金	ご飯・魚のゴマ照り焼き・付合せ(南瓜)・和風ポパイサラダ・味噌汁(玉葱 大根 ネギ)・角切りパイゼリー(寒天)・牛乳	さば・シーチキン・牛乳	南瓜・ほうれん草・にんじん・玉ねぎ・大根・ねぎ・ハイン缶・寒天	ごはん・砂糖・白炒りごま・油	517	23.7
5	月	ご飯・ふりかけ・豚肉の味噌くわ焼き・和風春雨サラダ・すまし汁(エノキ オクラ ミツバ)・豆乳ゼリー(ゼラチン)・牛乳	豚もも肉・ハム・豆乳・ゼラチン・牛乳	玉ねぎ・なす・ねぎ・きゅうり・にんじん・えのき茸・オクラ・みつば	ごはん・砂糖・油・片栗粉・春雨・ストロベリーソース	515	24.4
6	火	ご飯・白身魚野菜ソース・大豆サラダ・コンソメスープ(大根 ワカメ)・洋なしゼリー・牛乳	バサ・だいず・牛乳	玉ねぎ・にんじん・セロリー・きゅうり・キャベツ・大根・わかめ・洋なし缶	ごはん・片栗粉・バター・三温糖・マヨネーズ・砂糖	470	20.1
7	水	ご飯・酢鶏・もやし中華サラダ・中華スープ(青梗菜 豆腐)・レーズン蒸しパン・牛乳	鶏もも肉・ハム・豆腐・牛乳	にんじん・玉ねぎ・ピーマン・ハイン缶・生しいたけ・たけのこ・もやし・きゅうり・ホールコーン	ごはん・片栗粉・三温糖・油・砂糖・ごま油・ホットケーキミックス	521	17.8
8	木	ご飯・魚の蒲焼風・付合せ(白菜お浸し)・いんげんのごまマヨサラダ・味噌汁(ジャガイモ ワカメ 葱)・白玉だんご・牛乳	ホキ・シーチキン・牛乳	しょうが・白菜・いんげん・にんじん・ねぎ・わかめ	ごはん・片栗粉・小麦粉・三温糖・マヨネーズ・すりごま(白)・砂糖・じゃが芋	496	22.7
9	金	食パン(こども)・ジャム(いちご)・パンプキンシチュー・ブロッコリーのサラダ・りんご(1/8個)・牛乳	鶏もも肉・ベーコン・牛乳	南瓜・玉ねぎ・ブロッコリー・にんじん・ホールコーン・いんげん・りんご	食パン・いちごジャム・油・砂糖	490	15.1
12	月	ご飯・魚のみぞれかけ(ネギ)・炒りおから・すまし汁(ナメコ ワカメ)・ミルクゼリー(ゼラチン)・牛乳	さば・おから・ちくわ・ゼラチン・牛乳	大根・ねぎ・にんじん・干し椎茸・なめこ・わかめ	ごはん・すりごま(白)・三温糖・油・砂糖	494	23.7
13	火	ご飯・高野豆腐の旨煮・キャベツのゴマ酢あえ・味噌汁(ホウレン草 フ)・さつま芋蒸しパン・牛乳	高野豆腐・豚ひき肉・鶏むね肉・牛乳	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・ほうれん草	ごはん・油・じゃが芋・三温糖・片栗粉・砂糖・白炒りごま・ごま油・玉麩	496	19.0
14	水	ご飯・みそかつ・付合せ(キャベツ 人参)・南瓜のいとこ煮・すまし汁(大根 ワカメ ネギ)・いちごミルクゼリー(ゼラチン)・牛乳	豚ヒレ肉・ゼラチン・牛乳	キャベツ・にんじん・南瓜・大根・ねぎ・わかめ	ごはん・小麦粉・パン粉・油・砂糖・小豆・三温糖	484	20.6
15	木	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・コンソメスープ(玉葱 インゲン)・パイ・牛乳	鮭・牛乳	白菜・かぶ・キャベツ・にんじん・きゅうり・ホールコーン・みかん缶・玉ねぎ・いんげん	ロールパン・バター・砂糖・油	453	19.4
16	金	ピラフ・照り焼きチキン・付合せ(ブロッコリー)・フライドポテト・コンソメスープ(大根 まいたけ)・飲む野菜と果実(ピーチ味)・牛乳	ウインナー・鶏もも肉・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・大根・まいたけ・飲む野菜と果実(ピーチ味)	ごはん・バター・砂糖・片栗粉・油	533	17.5
19	月	ご飯・変わり卵焼き・にんじんのマヨネーズサラダ・味噌汁(玉葱 もやし 三つ葉)・ブルーベリーヨーグルト・牛乳	卵・鶏ひき肉・シーチキン・ヨーグルト・牛乳	玉ねぎ・グリーンピース・にんじん・もやし・みつば	ごはん・じゃが芋・油・マヨネーズ・砂糖	491	19.2
20	火	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(青梗菜 えのき)・バナナ・牛乳	豚もも肉・ちくわ・ホークシュウマイ・牛乳	キャベツ・にんじん・ブロッコリー・カリフラワー・チンゲン菜・えのき茸・バナナ	蒸し中華めん・油・マヨネーズ	498	17.8
21	水	ご飯・魚の味噌だれかけ・付合せ(キュウリ)・大根と生揚げの煮物・すまし汁(玉麩 ネギ)・黒胡麻プリン・牛乳	さわら・生揚げ・ゼラチン・牛乳	しょうが・きゅうり・大根・にんじん・グリーンピース・ねぎ	ごはん・三温糖・すりごま(白)・玉麩・砂糖・黒ねりごま	498	25.0
22	木	ご飯・鶏肉の生姜焼き・付合せ(法連草)・もやしのごまドレッシング和え・味噌汁(白菜 アゲ)・キャラメルマドレーヌ・牛乳	鶏もも肉・ハム・油揚げ・卵・牛乳	しょうが・ほうれん草・もやし・にんじん・きゅうり・白菜	ごはん・砂糖・油・すりごま(白)・キャラメルシロップ・ホットケーキミックス・バター	533	22.7
23	金	ご飯・鮭フライ・付合せ(ブロッコリー)・トマトのサラダ・コンソメスープ(もやし 舞茸)・クリスマスデザート・牛乳	さけ・卵・牛乳	玉ねぎ・ブロッコリー・トマト・きゅうり・ホールコーン・もやし・まいたけ	ごはん・小麦粉・パン粉・油・マヨネーズ・砂糖・クリスマスカップデザート	542	18.8

* 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
 9日 パンプキンシチュー、りんご 15日 白菜と鮭のクリーム煮
 16日 クリスマスメニュー 23日 クリスマスデザート

