

12 月分 献立表

豊田市福祉事業団

かみかみ前期・もぐもぐ・ペースト食

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	おかゆ・ミートローフ(軟)・付け合せ(アスパラ)・カリフラワーと卵のサラダ(軟)・白菜のスープ(軟)・ヨーグルト和え・牛乳	豚もも肉・豆腐・卵・ベーコン・かに風味かまぼこ・ヨーグルト・牛乳	玉ねぎ・にんじん・アスパラガス・カリフラワー・白菜・トウモロコシフレーク・貝割大根・もも缶・みかん缶	おかゆ・マッシュポテト・三温糖・片栗粉・マヨネーズ・砂糖	446	20.2
2	金	おかゆ・魚のゴマ照り焼き(軟)・付け合せ(南瓜)・和風ポパイサラダ(軟)・味噌汁(玉葱 大根 ネギ)・角切りパインゼリー(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	おかゆ・砂糖・すりごま(白)・片栗粉・油	442	22.7
5	月	おかゆ・ふりかけ・鶏肉の味噌くわ焼き(軟)・和風春雨サラダ(軟)・すまし汁(エノキ オクラ ミツバ)・豆乳ゼリー(ゼラチン)・牛乳	鶏ひき肉・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	おかゆ・砂糖・片栗粉・春雨・油・ストロベリーソース	391	20.0
6	火	おかゆ・白身魚野菜ソース(軟)・大豆サラダ(軟)・コンソメスープ(大根 ワカメ)・洋なしゼリー・牛乳	バサ・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	おかゆ・バター・三温糖・片栗粉・マヨネーズ・砂糖	360	18.8
7	水	おかゆ・酢鶏(軟)・もやしの中華サラダ(軟)・中華スープ(青梗菜 豆腐)・レースン蒸しパン(軟)・牛乳	鶏もも肉・ハム・豆腐・牛乳	にんじん・玉ねぎ・ピーマン・たけのこ・ハイン缶・生しいたけ・もやし・きゅうり・トウモロコシフレーク	おかゆ・片栗粉・三温糖・砂糖・ごま油・ホットケーキミックス	383	16.7
8	木	おかゆ・魚の蒲焼風(軟)・付け合せ(白菜お浸し)・いんげんのごまヨサダ・味噌汁(ジャガイモ ワカメ 葱)・白玉だんご(軟)・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	おかゆ・三温糖・片栗粉・マヨネーズ・すりごま(白)・砂糖・じゃが芋・こしあん	344	20.9
9	金	パン粥(コンソメ)・ジャム(いちご)・パンブキンシチュー(軟)・ブロッコリーのサラダ(軟)・りんごのコンポート・牛乳	鶏ひき肉・ベーコン・牛乳	南瓜・玉ねぎ・ブロッコリー・にんじん・トウモロコシフレーク・いんげん・りんご	食パン・バター・いちごジャム・油・砂糖	482	15.2
12	月	おかゆ・魚のみぞれかけ(ネギ)軟・炒りおから(軟)・すまし汁(ナメコ ワカメ)・ミルクゼリー(ゼラチン)・牛乳	さば・豆腐・かまぼこ・ゼラチン・牛乳	大根・ねぎ・にんじん・生しいたけ・なめこ・わかめ	おかゆ・すりごま(白)・砂糖	378	22.3
13	火	おかゆ・高野豆腐の旨煮(軟)・キャベツのゴマ酢和(軟)・味噌汁(ホウレン草 フ)・さつま芋蒸しパン(軟)・牛乳	豆腐・鶏ひき肉・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	おかゆ・じゃが芋・三温糖・片栗粉・砂糖・すりごま(白)・ごま油・玉麩・ホットケーキミックス	376	16.1
14	水	おかゆ・みそかつ(軟)・付け合せ(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	鶏もも肉・ゼラチン・牛乳	キャベツ・にんじん・南瓜・大根・ねぎ・わかめ	おかゆ・パン粉・油・砂糖・片栗粉・小豆・三温糖	416	20.1
15	木	パン粥(コンソメ)・白菜と鮭のクリーム煮(軟)・コルスローサラダ(軟)・コンソメスープ(玉葱 インゲン)・パイ(軟)・牛乳	鮭・牛乳	白菜・かぶ・キャベツ・にんじん・きゅうり・トウモロコシフレーク・みかん缶・玉ねぎ・いんげん	食パン・バター・砂糖・油	409	17.8
16	金	ピラフ(軟)・照り焼きチキン(軟)・付け合せ(ブロッコリー)・フライドポテト(軟)・コンソメスープ(大根 舞茸)・飲む野菜と果実(ピーチ)・牛乳	ベーコン・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)	おかゆ・バター・砂糖・じゃが芋	430	16.4
19	月	おかゆ・変わり卵焼き(軟)・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	おかゆ・じゃが芋・油・マヨネーズ・砂糖	395	17.9
20	火	焼きそば(軟)・やわらか焼売・付け合せ(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(軟)・牛乳	鶏ひき肉・かまぼこ・豆腐・卵・牛乳	キャベツ・にんじん・生しいたけ・玉ねぎ・ブロッコリー・カリフラワー・チンゲン菜・えのき茸・バナナ	うどん・片栗粉・パン粉・マヨネーズ	365	16.9
21	水	おかゆ・魚の味噌だれかけ(軟)・付け合せ(キュウリ)・大根と生揚げの煮物(軟)・すまし汁(玉麩 ネギ)・黒胡麻プリン・牛乳	さわら・豆腐・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	おかゆ・三温糖・すりごま(白)・片栗粉・玉麩・砂糖・黒ねりごま	385	22.6
22	木	おかゆ・鶏肉の生姜焼き・付け合せ(法連草)・もやしのごまドレッシング和(軟)・味噌汁(白菜 アゲ)・キャラメルドレーヌ(軟)・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	おかゆ・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	447	21.3
23	金	おかゆ・鮭フライ(軟)・付け合せ(ブロッコリー)・トマトのサラダ(軟)・コンソメスープ(モヤシ 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・トウモロコシフレーク・もやし・まいたけ	おかゆ・砂糖・マヨネーズ・油・クリスマスカップデザート	403	16.7

* 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

