

# 1 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
6	木	ご飯・さわらの西京焼き・付合せ(南瓜)・もやし炒め・すまし汁(エノキカマボコミツバ)・黒豆蒸しパン・牛乳	鯖西京味噌漬け・ベーコン・かまぼこ・黒豆・牛乳	南瓜・もやし・ピーマン・にんじん・ホールコーン・えのき茸・みつば	ごはん・油・ホットケーキミックス	531	24.5
7	金	七草粥風雑炊・鶏の唐揚げ・付合せ(キュウリ)・法蓮草とじゃこの和え物・味噌汁(ジャガ芋 玉葱 ネギ)・バナナ・牛乳	鶏もも肉・しらす干し・牛乳	大根・にんじん・大根葉・生しいたけ・きゅうり・ほうれん草・キャベツ・玉ねぎ・バナナ	ごはん・小麦粉・片栗粉・油・砂糖・じゃが芋	480	21.2
11	火	ご飯・ふりかけ(いろいろやさしい)・肉団子の甘酢からめ・ハムとブロッコリーの中中華サラダ・スーミタン・牛乳寒天・牛乳	ミートボール・ハム・かに風味かまぼこ・卵・牛乳	グリーンピース・玉ねぎ・にんじん・ブロッコリー・ホールコーン・クリームコーン缶・寒天・みかん缶	ごはん・三温糖・片栗粉・砂糖・ごま油	513	18.9
12	水	ご飯・鮭のムニエル野菜のせ・チーズポテト・コンソメスープ(キャベツ・椎茸)・りんご(こども)・牛乳	さけ・ベーコン・サイコロチーズ・牛乳	玉ねぎ・ピーマン・にんじん・ホールコーン・キャベツ・生しいたけ・りんご	ごはん・片栗粉・バター・じゃが芋	442	18.9
13	木	ご飯・ぎせい豆腐・れんこんサラダ・味噌汁(大根 ワカメ ネギ)・マドレーヌ・牛乳	水切り豆腐・鶏ひき肉・卵・かに風味かまぼこ・牛乳	にんじん・生しいたけ・グリーンピース・れんこん・キャベツ・えだまめ・ホールコーン・大根・わかめ	ごはん・片栗粉・砂糖・すりごま(白)・マヨネーズ・ホットケーキミックス・バター	494	17.7
14	金	クロールパン(こども)・ハッシュドポーク・キャベツとハムのサラダ・コンソメスープ(インゲンコーン)・みかん(1個)・牛乳	豚もも肉・ハム・牛乳	玉ねぎ・にんじん・しめじ・キャベツ・きゅうり・いんげん・ホールコーン・みかん	クロールパン・バター・砂糖・ごま油	477	19.6
17	月	ご飯・魚のゴマ照り焼き・付合せ(ほうれん草 もやし)・ふろふき大根・すまし汁(人参 わかめ)・オレンジゼリー・牛乳	さわら・鶏ひき肉・ゼラチン・牛乳	ほうれん草・もやし・大根・グリーンピース・にんじん・わかめ・オレンジジュース・みかん缶	ごはん・砂糖・白炒りごま	469	24.2
18	火	チキンカレーライス・じゃこサラダ・手作りドーナツ・牛乳	鶏むね肉・しらす干し・卵・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・ホットケーキミックス・ざらめ糖グラニュー糖	530	18.2
19	水	ご飯・ハンバーグ・付合せ(人参)・グリーンサラダ・コンソメスープ(キャベツ ましたけ)・野菜ジュースセリー(ゼラチン)・牛乳	牛ひき肉・豚ひき肉・卵・サイコロチーズ・ゼラチン・牛乳	玉ねぎ・にんじん・アスパラガス・きゅうり・キャベツ・ましたけ・野菜ジュース	ごはん・パン粉・油・砂糖	460	18.3
20	木	ご飯・煮魚・付合せ(オクラ)・いんげんのごま和え・豆乳のバランスみそ汁・バナナ・牛乳	さば・油揚げ・豆乳・牛乳	オクラ・いんげん・もやし・にんじん・白菜・大根・バナナ	ごはん・砂糖・すりごま(白)・じゃが芋	529	23.7
21	金	ご飯・お好み焼き風卵焼き・和風パイサラダ・すまし汁(とろろ昆布・ネギ)・おしるこ・牛乳	卵・豚もも肉・かつお節・シーチキン・牛乳	玉ねぎ・にんじん・キャベツ・ピーマン・ほうれん草・とろろ昆布	ごはん・ながいも・小麦粉・油・マヨネーズ・砂糖・やわらか福もち(白)・つぶあん	496	19.7
24	月	味噌煮込みうどん・アスパラのツナマヨサラダ・レーズン蒸しパン・牛乳	鶏もも肉・かまぼこ・油揚げ・シーチキン・牛乳	にんじん・白菜・白ねぎ・生しいたけ・アスパラガス・ホールコーン・レーズン	うどん・マヨネーズ・ホットケーキミックス	470	21.0
25	火	ご飯・鮭フライ・付合せ(粉ふき芋)・トマトのサラダ・コンソメスープ(大根 ワカメ)もものヨーグルトかけ・牛乳	さけ・卵・ハム・ヨーグルト・牛乳	玉ねぎ・トマト・きゅうり・ホールコーン・大根・わかめ・もも缶	ごはん・小麦粉・パン粉・油・マヨネーズ・砂糖・じゃが芋	546	20.2
26	水	ご飯・豚肉の生姜焼き・付合せ(ブロッコリー カリフラワー)・和風春雨サラダ・味噌汁(白菜 豆腐 えのき)・みかん(1個)・牛乳	豚もも肉・かに風味かまぼこ・豆腐・牛乳	ブロッコリー・カリフラワー・きゅうり・にんじん・白菜・えのき茸・みかん	ごはん・油・砂糖・片栗粉・春雨	474	22.2
27	木	食パン(こども)・ジャム(いちご)・マカロニのクリーム煮・大根サラダ・コンソメスープ(ほうれん草 もやし)・角切りリンゴゼリー・牛乳	鶏もも皮なし肉・ベーコン・シーチキン・牛乳	玉ねぎ・にんじん・しめじ・グリーンピース・大根・ホールコーン・ほうれん草・もやし・りんご缶	食パン・いちごジャム・マカロニ・じゃが芋・バター・マヨネーズ・砂糖	513	16.8
28	金	ご飯・白身魚と野菜中華あん・ハムとキャベツの中華サラダ・中華スープ(青梗菜 椎茸)・チーズケーキ・牛乳	メルルーサ・ハム・錦糸卵・クリームチーズ・卵・牛乳	たけのこ・ブロッコリー・にんじん・白菜・キャベツ・貝割大根・チンゲン菜・生しいたけ	ごはん・小麦粉・油・ごま油・片栗粉・砂糖	540	20.3
31	月	ご飯・魚のピザ焼き・南瓜サラダ(ゆで卵)・コンソメスープ(キャベツ ベーコン)・飲む野菜と果実(ピーチ味)・牛乳	さわら・ハルミサンチーズ・卵・ベーコン・牛乳	ピーマン・玉ねぎ・しめじ・南瓜・きゅうり・キャベツ・飲む野菜と果実(ピーチ味)	ごはん・マヨネーズ	486	18.8

\* 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

6日 黒豆蒸しパン 7日 七草粥風雑炊 12日 りんご 14日、26日 みかん

\* 新メニュー

20日 豆乳のバランスみそ汁(豊田市の給食献立より)

\* お知らせ

18日のチキンカレーライスは寄付で頂いた鶏肉を使用します。

\* 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。

