

1 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
6	木	おかゆ・さわらの西京焼(軟)・付合せ(南瓜)・もやし炒め(軟)・すまし汁(エノキ ハンペン ミツバ)・黒豆蒸しパン(軟)・牛乳	鰯西京味噌漬け・ベーコン・白はんぺん・黒豆・牛乳	南瓜・もやし・ピーマン・にんじん・トウモロコシフレク・えのき茸・みつば	おかゆ・片栗粉・ホットケーキミックス	433	23.1
7	金	七草粥風雑炊・鶏の唐揚げ(軟)・付合せ(キュウリ)・法蓮草とジャコのとえ物(軟)・味噌汁(シヤガ 芋 玉葱 ネギ)・バナナ(軟)・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・砂糖・じゃが芋	420	20.6
11	火	おかゆ・くちどけふりかけ(おかか昆布)・肉団子の甘酢からめ(軟)・ハムとブロッコリーの中中華サラダ(軟)・スーミータン・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	グリンピース・玉ねぎ・にんじん・ブロッコリー・トウモロシフレク・クリームコーン缶・寒天・みかん缶	おかゆ・三温糖・片栗粉・砂糖・ごま油	414	18.0
12	水	おかゆ・鮭のムニエル野菜ソース(軟)・チーズポテト(軟)・コンソメスープ(キャベツ・椎茸)・りんごのコンポート・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・トウモロシフレク・キャベツ・生しいたけ・りんご	おかゆ・バター・片栗粉・じゃが芋・砂糖	366	22.3
13	木	おかゆ・ぎせい豆腐(軟)・れんこんサラダ(軟)・味噌汁(大根 ワカネギ)・マドレーヌ(軟)・牛乳	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・グリンピース・れんこん・キャベツ・えだまめ・トウモロシフレク・大根・わかめ	おかゆ・砂糖・片栗粉・すりごま(白)・マヨネーズ・ホットケーキミックス・バター	355	14.5
14	金	パン粥(ミルク)・ハッシュドチキン(軟)・キャベツとハムのサラダ(軟)・コンソメスープ(インゲン コーン)・みかん(1個)・牛乳	鶏ひき肉・ハム・牛乳	玉ねぎ・にんじん・エリンギ・キャベツ・きゅうり・いんげん・トウモロシフレク・みかん	黒糖ロールパン・バター・砂糖・ごま油	440	18.6
17	月	おかゆ・魚のゴマ照り焼き(軟)・付合せ(ホウレンソウ 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・グリンピース・にんじん・わかめ・オレンジジュース・みかん缶	おかゆ・砂糖・すりごま(白)・片栗粉	382	22.7
18	火	チキンカレーライス(軟)・じゃこサラダ(軟)・手作りドーナツ(軟)・牛乳	鶏ひき肉・しらす干し・牛乳	玉ねぎ・にんじん・グリンピース・キャベツ・きゅうり	じゃが芋・油・おかゆ・砂糖・ごま油・ホットケーキミックス	399	14.3
19	水	おかゆ・ハンバーグ(軟)・付合せ(人参)・グリーンサラダ(軟)・コンソメスープ(キャベツ 舞茸)・野菜ジュースセリー(ゼラチン)・牛乳	豚もも肉・豆腐・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・まいたけ・野菜ジュース	おかゆ・マッシュポテト・三温糖・片栗粉・油・砂糖	370	18.9
20	木	おかゆ・煮魚(軟)・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(軟)・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	おかゆ・砂糖・片栗粉・すりごま(白)・じゃが芋	439	22.6
21	金	おかゆ・お好み焼き風卵焼き(軟)・和風ポパイサラダ(軟)・すまし汁(とろろ昆布・ネギ)・おしるこ(軟)・牛乳	卵・鶏ひき肉・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	おかゆ・ながいも・マヨネーズ・砂糖・油・つぶあん	357	16.9
24	月	味噌煮込うどん(軟)・アスパラのツナマヨサラダ(軟)・レーズン蒸しパン(軟)・牛乳	鶏ひき肉・かまぼこ・油揚げ・シーチキン・牛乳	にんじん・白菜・生しいたけ・アスパラガス・トウモロシフレク・レーズン	うどん・マヨネーズ・ホットケーキミックス	424	18.1
25	火	おかゆ・鮭フライ(軟)・付合せ(粉ふき芋)・トマトのサラダ(軟)・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・トウモロシフレク・大根・わかめ・もも缶	おかゆ・砂糖・マヨネーズ・じゃが芋・油	405	17.8
26	水	おかゆ・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	おかゆ・砂糖・春雨・油	343	18.2
27	木	パン粥(コンソメ)・ジャム(いちご)・マカロニのクリーム煮(軟)・大根サラダ(軟)・コンソメスープ(ホウレン草 もやし)(軟)・角切りリンゴセリー・牛乳	鶏ひき肉・ベーコン・シーチキン・牛乳	玉ねぎ・にんじん・エリンギ・グリンピース・大根・トウモロシフレク・ほうれん草・もやし・りんご缶	食パン・バター・いちごジャム・マカロニ・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖	502	16.5
28	金	おかゆ・白身魚と野菜中華あん(軟)・ハムとキャベツの中華サラダ(軟)・中華スープ(青梗菜 椎茸)・チーズケーキ(軟)・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	おかゆ・片栗粉・ごま油・砂糖・小麦粉	435	19.4
31	月	おかゆ・魚のピザ焼き(軟)・南瓜サラダ(ゆで卵)・コンソメスープ(キャベツ ベーコン)(軟)・飲む野菜と果実(ピーチ味)・牛乳	さわら・パルメザンチーズ・卵・ベーコン・牛乳	ピーマン・玉ねぎ・生しいたけ・南瓜・きゅうり・キャベツ・飲む野菜と果実(ピーチ味)	おかゆ・砂糖・片栗粉・マヨネーズ	402	17.7

* 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。

