

3月分 献立表

ぱくぱく・かみかみ後期食

豊田市福祉事業団

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・魚の竜田揚げ・付合せ(トマト)・法連草と人参のごま和え・味噌汁(じゃが芋 玉葱 ネギ)・りんごのすりおろしゼリー・牛乳	さわら・ゼラチン・牛乳	トマト・ほうれん草・にんじん・玉ねぎ・りんご・ジュース・りんご缶詰	ごはん・片栗粉・油・砂糖・すりごま(白)・じゃが芋	483	23.1
2	水	ご飯・チンジャオロース・春雨とキャベツの中華和え・中華スープ(椎茸 カキ)・さつまいも蒸しパン・牛乳	豚もも肉・ハム・牛乳	ピーマン・たけのこ・もやし・キャベツ・きゅうり・生しいたけ・わかめ	ごはん・油・片栗粉・春雨・砂糖・ごま油・ホットケーキミックス・さつまいも	478	18.2
3	木	ちらし寿司・照り焼きチキン・付合せ(プロッコリー)・すまし汁(手毬鮭オクラミツバ)・ひなまつりゼリー・牛乳	錦糸卵・すしでんぶ・鶏もも肉・牛乳	かんぴょう・にんじん・干し椎茸・れんこん・刻みのり・プロッコリー・オクラ・みつば	砂糖・ごはん・片栗粉・京てまりふ・ひなまつり桃の花セリー	555	20.8
4	金	ご飯・白身魚のチーズピカタ・付合せ(インゲン・コーン)・マカロニハムサラダ・コンソメスープ(キャベツ モヤシ)・オレンジ(1/4個)・牛乳	メルルーサ・卵・ハム・パルメサンチーズ・ハム・牛乳	いんげん・ホールコーン・にんじん・きゅうり・玉ねぎ・キャベツ・もやし・オレンジ	ごはん・小麦粉・油・マカロニ・マヨネーズ	453	22.1
7	月	ご飯・かに玉・ツナとプロッコリーの中華サラダ・中華スープ(人参 玉ねぎ)・杏仁豆腐・牛乳	卵・かに風味かまぼこ・シーチキン・牛乳	生しいたけ・たけのこ・プロッコリー・ホールコーン・にんじん・玉ねぎ・寒天・パイント・みかん缶	ごはん・油・砂糖・片栗粉・ごま油	473	17.5
8	火	カレーうどん・サラダで元気・ポパイマフィン・牛乳	鶏もも肉・かまぼこ・油揚げ・ハム・かつお節・牛乳	にんじん・玉ねぎ・白ねぎ・生しいたけ・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・塩昆布・ほうれん草うらごし	うどん・片栗粉・油・砂糖・ホットケーキミックス・バター	474	18.5
9	水	ご飯・魚のマリネ・ポテトサラダ・コンソメスープ(コマツナトウフ)・洋なしせり・牛乳	さけ・ハム・豆腐・牛乳	玉ねぎ・にんじん・きゅうり・小松菜・洋なし缶・寒天	ごはん・小麦粉・片栗粉・油・砂糖・じゃが芋・マヨネーズ	471	18.2
10	木	ロールパン(こども)・鶏肉のブレゼー・カリフラワーのサラダ・かぼちゃ	鶏もも肉・牛乳	玉ねぎ・しめじ・カリフラワー・にんじん・ホールコーン・いんげん・南瓜ペースト・パイン	ロールパン・小麦粉・バター・三温糖・砂糖・油・生クリーム	549	23.8
11	金	ご飯・ぶりかけ・魚のみぞれかけ(ネギ)・ひじきの煮付け・味噌汁(ナメコ カキ)・白玉だんご・牛乳	さば・油揚げ・鶏もも肉・牛乳	大根・ひじき・にんじん・グリンピース・なめこ・わかめ	ごはん・油・三温糖・やわらか福もち(白)・こしあん・砂糖	549	25.1
14	月	ご飯・魚のカレームニエル・付合せ(人参)・南瓜サラダ(ハム)・白菜のスープ・飲む野菜と果実(ピーチ味)・牛乳	さわら・ハム・かに風味かまぼこ・牛乳	にんじん・南瓜・玉ねぎ・白菜・ホールコーン・貝割大根・飲む野菜と果実(ピーチ味)	ごはん・小麦粉・バター・マヨネーズ	539	22.5
15	火	食パン(こども)・ジャム(りんご)・チリコンカン・和風ツナサラダ・コンソメスープ(ホウレン草 しめじ)・バナナ・牛乳	合挽肉・だいず・シーチキン・牛乳	玉ねぎ・ホールコーン・トマト缶詰・きゅうり・キャベツ・にんじん・ほうれん草・しめじ・バナナ	食パン・りんごジャム・じゃが芋・油・三温糖・砂糖	512	20.1
16	水	ご飯・豚肉のくわ焼き・千草和え・味噌汁(玉葱 大根 ネギ)・蒸しプリン・牛乳	豚もも肉・油揚げ・卵・牛乳	玉ねぎ・いんげん・ほうれん草・にんじん・大根	ごはん・砂糖・油・片栗粉・三温糖・生クリーム・ホットケーキシロップ	527	23.6
17	木	ご飯・鮭のねぎ味噌焼き・付合せ(粉ふき芋)・もやしのごまドレッシング 和え・すまし汁(エノキ オクラミツバ)・ココア蒸しパン・牛乳	さけ・ハム・牛乳	もやし・にんじん・きゅうり・えのき茸・オクラ・みつば	ごはん・砂糖・じゃが芋・油・すりごま(白)・ホットケーキミックス	487	25.0
18	金	ご飯・鶏肉のケチャップ揚げ・付合せ(アスパラ)・プロッコリーのマヨネーズサラダ・コンソメスープ(玉ねぎ 舞茸)・いちごカルピスヨーグルト・牛乳	鶏もも肉・シーチキン・ヨーグルト・脱脂粉乳・牛乳	アスパラガス・プロッコリー・にんじん・ホールコーン・玉ねぎ・まいたけ・いちご	ごはん・片栗粉・油・三温糖・マヨネーズ・カルピス	562	21.9

* 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

3日 ひなまつりメニュー

18日 いちごカルピスヨーグルト

