

7 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	金	ご飯・魚のムニエル・付合せ(インゲンソテー)・ミモザサラダ・コンソメスープ(もやし 舞茸)・カッテージチーズ和え・牛乳	さけ・卵・カッテージチーズ・牛乳	いんげん・きゅうり・ブロッコリー・トマト・もやし・まいたけ・みかん缶・もも缶・パン缶	ごはん・小麦粉・バター・油・砂糖	460	24.1
4	月	ご飯・のり佃煮・鶏肉あけぼの焼き・付合せ(ブロッコリー・カリフラワー)・和風森のサラダ・味噌汁(キャベツ・人参ネギ)・ヨーグルトゼリー・牛乳	鶏もも肉・シーチキン・ヨーグルト・牛乳	のりつくだ煮・ブロッコリー・カリフラワー・生しいたけ・えのき茸・玉ねぎ・キャベツ・にんじん・ねぎ	ごはん・マヨネーズ・スパゲティ・砂糖・油	545	24.2
5	火	ご飯・麻婆なす・ハムとキャベツの中華サラダ・鶏肉と春雨のスープ・フルーツ白玉・牛乳	豚ひき肉・ハム・錦糸卵・鶏むね肉・牛乳	なす・にんじん・ねぎ・しょうが・キャベツ・貝割大根・チンゲン菜・パン缶	ごはん・ごま油・砂糖・片栗粉・春雨・やわらか福もち(白)	506	17.3
6	水	ご飯・魚のごま味噌焼き・付合せ(オクラ)・五目煮豆・すまし汁(玉麴 みつば)・ぶどう・牛乳	さば・だいず・牛乳	オクラ・れんこん・ごぼう・にんじん・糸切り昆布・みつば・ぶどう(デラウエア)	ごはん・砂糖・すりごま(白)・三温糖・玉麴	509	23.7
7	木	七タそうめん・星のコロッケ・付合せ(ツナマヨブロッコリー)・七タゼリー・牛乳	鶏むね肉・錦糸卵・シーチキン・牛乳	にんじん・オクラ・ねぎ・干し椎茸・ブロッコリー	そうめん冷凍・砂糖・星のコロッケ・油・マヨネーズ・七タデザート	442	18.5
8	金	ご飯・白身魚野菜ソース・アスパラサラダ・コンソメスープ(ホウレン草 エノキ)・サイコロチーズ蒸しパン・牛乳	メルルーサ・ハム・サイコロチーズ・牛乳	玉ねぎ・にんじん・セロリー・アスパラガス・きゅうり・ほうれん草・えのき茸	ごはん・片栗粉・バター・三温糖・ホットケーキミックス	474	22.2
11	月	ご飯・南蛮漬け・冬瓜のそぼろあんかけ・味噌汁(南瓜 油揚げ ネギ)・ぶどうゼリー(寒天)・牛乳	さけ・鶏ひき肉・油揚げ・牛乳	ピーマン・にんじん・玉ねぎ・とうがん・南瓜・ねぎ・ぶどうジュース・寒天	ごはん・片栗粉・油・砂糖	484	20.8
12	火	クロールパン(こども)・鶏肉のブレゼー・切干大根のサラダ・コンソメスープ(キャベツ・コーン)・飲む野菜と果実(ピーチ味)・牛乳	鶏もも肉・牛乳	玉ねぎ・しめじ・ほうれん草・切干大根・キャベツ・ホールコーン・飲む野菜と果実(ピーチ味)	くろロールパン・小麦粉・バター・三温糖・すりごま(白)・マヨネーズ・砂糖	501	21.5
13	水	ご飯・とんかつおろしソース・和風春雨サラダ・味噌汁(豆腐 なめこネギ)・牛乳寒天・牛乳	豚ヒレ肉・シーチキン・豆腐・牛乳	大根・大葉・きゅうり・にんじん・なめこ・ねぎ・寒天・みかん缶	ごはん・小麦粉・パン粉・油・春雨・砂糖	506	22.0
14	木	ご飯・白身魚のチーズピカタ・付合せ(インゲン・コーン)・ポテトサラダ・コンソメスープ(ホウレン草 しめじ)・すいか・牛乳	メルルーサ・卵・パルメザンチーズ・ハム・牛乳	いんげん・ホールコーン・にんじん・きゅうり・ほうれん草・しめじ・すいか	ごはん・小麦粉・油・じゃが芋・マヨネーズ	453	22.1
15	金	ご飯・ふりかけ・とよたチャンプルー・モロヘイヤの和え物・味噌汁(もやし ワカメ ネギ)・ココアマドレーヌ・牛乳	豚もも肉・生揚げ・卵・かつお節・牛乳	にんじん・ピーマン・玉ねぎ・モロヘイヤ・トマト・えのき茸・もやし・わかめ・ねぎ	ごはん・すりごま(白)・かき油・油・ごま油・砂糖・ホットケーキミックス・バター	478	18.5
19	火	夏野菜カレー・和風ツナサラダ・メロン・牛乳	豚もも肉・シーチキン・牛乳	なす・南瓜・ピーマン・オクラ・玉ねぎ・トマト・きゅうり・キャベツ・にんじん	ごはん・油・砂糖	480	17.3
20	水	ご飯・さわらの西京焼き・付合せ(キュウリ)・ひじきの煮付け・すまし汁(冬瓜 みつば)・南瓜とレーズンのケーキ・牛乳	鰯西京味噌漬け・油揚げ・鶏もも肉・卵・牛乳	きゅうり・ひじき・にんじん・グリーンピース・とうがん・みつば・南瓜ペースト・レーズン	ごはん・油・三温糖・バター・砂糖・小麦粉	528	24.0
21	木	ご飯・豚肉のマーマレード煮・付合せ(ブロッコリー)・にんじんのマヨネーズサラダ・コンソメスープ(キャベツ 椎茸)・キャラメルミルクゼリー・牛乳	豚もも肉・シーチキン・牛乳	しょうが・ブロッコリー・にんじん・玉ねぎ・キャベツ・生しいたけ・寒天	ごはん・マーマレード・片栗粉・マヨネーズ・キャラメルシロップ	483	22.3
22	金	ご飯・鶏の唐揚げ・付合せ(法連草)・ナスとピーマンの炒め煮・雷汁・ピーチソースゼリー・牛乳	鶏もも肉・さつま揚げ・豆腐・油揚げ・牛乳	しょうが・ほうれん草・なす・ピーマン・にんじん・ごぼう・ねぎ・もも缶・寒天	ごはん・小麦粉・片栗粉・油・白炒りごま・ごま油・砂糖	530	21.9
25	月	ビビンバ・ツナとブロッコリーの中華サラダ・豆腐と椎茸のスープ・オレンジ(1/4個)・牛乳	豚ひき肉・錦糸卵・シーチキン・豆腐・牛乳	しょうが・もやし・ほうれん草・刻みのり・ブロッコリー・ホールコーン・生しいたけ・オレンジ	砂糖・ごま油・白炒りごま・ごはん	453	20.0
26	火	ご飯・赤魚の粕漬焼き・付合せ(粉ふき芋 青海苔)・もやし炒め・味噌汁(大根 エノキ 葱)・わらびもち・牛乳	赤魚粕漬け・ベーコン・きな粉・牛乳	青のり・もやし・ピーマン・にんじん・ホールコーン・大根・えのき茸・ねぎ	ごはん・じゃが芋・油・わらびもち粉・砂糖	467	22.2
27	水	ご飯・鶏肉のチーズパン粉焼き・付合せ(カリフラワー)・夏野菜のサラダ・コンソメスープ(キャベツ ベーコン)・キャラット蒸しパン・牛乳	鶏ささみ・パルメザンチーズ・ベーコン・牛乳	カリフラワー・きゅうり・トマト・オクラ・いんげん・ホールコーン・キャベツ・にんじんうらごし	ごはん・小麦粉・パン粉・マヨネーズ・砂糖・油・ホットケーキミックス	464	20.3
28	木	ロールパン(こども)・えだ豆とツナのキッシュ・グリーンサラダ・ロシアスープ・角切りリンゴゼリー・牛乳	卵・シーチキン・サイコロチーズ・ウインナー・牛乳	えだまめ・アスパラガス・きゅうり・玉ねぎ・にんじん・ブロッコリー・りんご缶・寒天	ロールパン・じゃが芋・バター・油・砂糖	450	20.0
29	金	ご飯・冷しゃぶ・南瓜の含め煮・すまし汁(玉麴 ネギ)・パインのヨーグルトかけ・牛乳	豚ロース肉・ヨーグルト・牛乳	しょうが・もやし・きゅうり・玉ねぎ・南瓜・いんげん・ねぎ・パン缶	ごはん・すりごま(白)・砂糖・三温糖・玉麴	480	18.3

* 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
 5日 麻婆なす 6日 ぶどう(デラウエア) 7日 七タメニュー
 11日 冬瓜のそぼろあんかけ 14日 すいか 15日 モロヘイヤの和え物
 19日 夏野菜カレー・メロン 26日 わらびもち 27日 夏野菜のサラダ 29日 冷しゃぶ
 * 新メニュー
 15日 とよたチャンプルー(豊田市の給食献立より)

