

10 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
2	月	ご飯・魚のチーズパン粉焼き・付合せ(インゲン)・南瓜サラダ(ハム)・コンソメスープ(キャベツ・椎茸)・人参ゼリー(寒天)・牛乳	ホキ・ハム・サンチース・ハム・牛乳	いんげん・南瓜・玉ねぎ・キャベツ・生しいたけ・にんじん・うろこ・寒天・カンジュース	ごはん・小麦粉・パン粉・マヨネーズ・砂糖	478	22.1
3	火	ご飯・豚肉の生姜焼き・付合せ(トマト)・干草和え・味噌汁(玉葱・わかめ)・手作りういろ・牛乳	豚もも肉・油揚げ・牛乳	しょうが・トマト・ほうれん草・にんじん・玉ねぎ・わかめ	ごはん・油・砂糖・片栗粉・三温糖・小麦粉・上新粉	475	21.9
4	水	ご飯・豆腐ハンバーグきのこソース・コールスローサラダ・コンソメスープ(白菜・ベーコン)・キャラメルゼリー(寒天)・牛乳	水切り豆腐・鶏ひき肉・卵・ベーコン・牛乳	にんじん・玉ねぎ・えのき茸・生しいたけ・しめじ・まいたけ・キャベツ・きゅうり	ごはん・パン粉・油・片栗粉・砂糖・キャラメルシロップ	487	21.1
5	木	ご飯・魚の塩焼き・付合せ(オクラ)・ひじきのサラダ・味噌汁(じゃが芋・玉葱・ネギ)・バナナ蒸しパン・牛乳	塩さば・ちくわ・牛乳	オクラ・ひじき・きゅうり・にんじん・玉ねぎ・ねぎ・バナナ	ごはん・砂糖・マヨネーズ・すりごま(白)・じゃが芋・ホットケーキミックス	509	21.2
6	金	クロロールパン(こども)・さつまいもシチュー・青梗菜とベーコンのソテー・柿(1/4個)・牛乳	鶏もも皮なし肉・ベーコン・牛乳	玉ねぎ・にんじん・セロリー・チンゲン菜・もやし・えのき茸・かき	クロロールパン・さつまいも・油	473	17.2
10	火	ご飯・ミートボールの照り煮・付合せ(ブロッコリー)・小松菜ののり酢あえ・すまし汁(エノキ・カマボコ・ネギ)・りんご蒸しパン・牛乳	鶏だんご・シーチキン・かまぼこ・牛乳	ブロッコリー・小松菜・キャベツ・にんじん・刻みのり・えのき茸・ねぎ・りんご缶	ごはん・砂糖・片栗粉・白炒りごま・ホットケーキミックス	479	16.8
11	水	ご飯・鮭のホイル焼き・カリフラワーと卵のサラダ・コンソメスープ(キャベツ・コーン)・黒胡麻の牛乳寒天・牛乳	さけ・卵・ベーコン・牛乳	生しいたけ・ピーマン・玉ねぎ・にんじん・しめじ・カリフラワー・キャベツ・ホールコーン・寒天	ごはん・バター・マヨネーズ・砂糖・黒ねりごま	489	24.5
12	木	高野豆腐のそぼろ丼・長芋とオクラのマヨサラダ・豚汁・ブルーベリーヨーグルト・牛乳	高野豆腐・しらす干し・鶏むね肉・豚ロース肉・ヨーグルト・牛乳	にんじん・干し椎茸・たけのこ・グリーンピース・オクラ・ホールコーン・大根・ごぼう	油・三温糖・ごはん・長芋・マヨネーズ・砂糖・ブルーベリーソース	460	19.0
13	金	ご飯・豚肉のBBQソース・付合せ(キュウリ)・和風森のサラダ・コンソメスープ(白菜・人参)・ピーチソースゼリー・牛乳	豚もも肉・シーチキン・牛乳	しょうが・りんご缶詰・きゅうり・生しいたけ・えのき茸・玉ねぎ・白菜・にんじん・もも缶	ごはん・砂糖・片栗粉・スパゲティ・油	459	21.5
16	月	ご飯・ふりかけ・切干大根のオムレツ・ひじきの煮付け・すまし汁(はんぺん・ミソ)・バナナ・牛乳	卵・シーチキン・油揚げ・鶏もも肉・白はんぺん・牛乳	切干大根・生しいたけ・小松菜・ひじき・にんじん・グリーンピース・みつば・バナナ	ごはん・ごま油・油・三温糖	460	17.5
17	火	ご飯・魚のピリカラフル・ハムとキャベツの中華サラダ・もずくスープ・白玉きなこと・牛乳	ホキ・ハム・錦糸卵・豆腐・きな粉・牛乳	ピーマン・にんじん・ホールコーン・キャベツ・貝割大根・もずく・しょうが	ごはん・片栗粉・砂糖・ごま油・やわらか福もち(白)	448	21.3
18	水	ご飯・肉じゃが・ツナとブロッコリーのサラダ・味噌汁(白菜・わかめ)・牛乳寒天・牛乳	豚もも肉・シーチキン・牛乳	にんじん・玉ねぎ・グリーンピース・ブロッコリー・ホールコーン・白菜・わかめ・寒天	ごはん・じゃが芋・三温糖・砂糖・油・ストロベリーソース	472	18.2
19	木	ロールパン(こども)・鶏肉のタルタルソース焼き・トマトとじゃこのサラダ・コンソメスープ(大根・まいたけ)・ぶどうゼリー(寒天)・牛乳	鶏もも肉・卵・しらす干し・牛乳	玉ねぎ・トマト・きゅうり・大根・まいたけ・ぶどうジュース・寒天	ロールパン・マヨネーズ・砂糖・ごま油	505	22.0
20	金	ご飯・魚の竜田揚げ・付合せ(さつま芋)・法連草と人参のごま和え・味噌汁(玉葱・油揚げ・ネギ)・小豆蒸しパン・牛乳	さわら・油揚げ・牛乳	しょうが・ほうれん草・にんじん・玉ねぎ・ねぎ	ごはん・片栗粉・油・さつまいも・砂糖・すりごま(白)・ホットケーキミックス・ゆで小豆	539	22.2
23	月	ご飯・魚の味噌マヨ焼き・付合せ(インゲン)・ナスとピーマンの炒め煮・すまし汁(豆腐・ニンジン・ネギ)・りんごのヨーグルトかけ・牛乳	バス・さつま揚げ・豆腐・ヨーグルト・牛乳	いんげん・ナス・ピーマン・にんじん・ねぎ・りんご缶	ごはん・マヨネーズ・砂糖・油・白炒りごま	479	22.3
24	火	きのこスパゲティ・ツナサラダ・コーンスープ・洋なしゼリー・牛乳	鶏もも肉・シーチキン・牛乳	しめじ・えのき茸・生しいたけ・玉ねぎ・刻みのり・きゅうり・キャベツ・にんじん・洋なし缶	スパゲティ・油・砂糖	487	19.9
25	水	ご飯・チンジャオロース・春雨とカニカマのサラダ・中華スープ(青梗菜・もやし)・みかん(1個)・牛乳	豚もも肉・かに風味かまぼこ・錦糸卵・牛乳	ピーマン・たけのこ・しょうが・きゅうり・わかめ・チンゲン菜・もやし・みかん	ごはん・ごま油・片栗粉・春雨・マヨネーズ・すりごま(白)	471	18.3
26	木	ご飯・魚のカレームニエル・付合せ(キャベツ)・ジャーマンサラダ・コンソメスープ(わかめ・シタケ)・豆乳ゼリー(寒天)・牛乳	さけ・ウインナー・豆乳・牛乳	キャベツ・きゅうり・にんじん・わかめ・生しいたけ・寒天	ごはん・小麦粉・バター・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖・ブルーベリーソース	499	23.5
27	金	ご飯・高野豆腐の卵とじ・胡瓜とチーズのおろし和え・味噌汁(シメジ・キャベツ)・ココアマドレーヌ・牛乳	高野豆腐・鶏ひき肉・卵・サイコロチーズ・牛乳	にんじん・玉ねぎ・グリーンピース・大根・きゅうり・みかん缶・キャベツ・しめじ	ごはん・じゃが芋・砂糖・片栗粉・ホットケーキミックス・バター	536	20.5
30	月	薩摩芋ご飯・煮魚・付合せ(法連草)・大根のきんぴら・味噌汁(豆腐・えのき)・りんご(1/8個)・牛乳	さば・豆腐・牛乳	しょうが・ほうれん草・大根・にんじん・グリーンピース・えのき茸・りんご	さつまいも・ごはん・砂糖・油・ごま油・白炒りごま	459	18.2
31	火	ご飯・鶏の唐揚げ・付合せ(オクラ)・ブロッコリーのマヨネーズサラダ・すまし汁(玉麩・みつば)・かぼちゃプリン(ゼラチン)・牛乳	鶏もも肉・ハム・ゼラチン・牛乳	しょうが・オクラ・ブロッコリー・にんじん・ホールコーン・みつば・南瓜ペースト	ごはん・小麦粉・片栗粉・油・マヨネーズ・玉麩・砂糖・ホットケーキシロップ	552	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 4日 豆腐ハンバーグきのこソース 6日 さつまいもシチュー、柿 13日 和風森のサラダ
 24日 きのこスパゲティ 25日 みかん 30日 さつまいもごはん、りんご 31日 かぼちゃプリン(ハロウィン)
 * 豊田市給食献立より 10日 小松菜ののり酢和え 24日 ツナサラダ

