

10 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
2	月	おかゆ・魚のチーズ風味・付合せ(インゲン)・南瓜サラダ(ハム)(軟)・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・にんじんうらごし・寒天・ミソジュース	おかゆ・三温糖・片栗粉・マヨネーズ・砂糖	357	20.4
3	火	おかゆ・豚肉の生姜焼き(軟)・付合せ(トマト)・干草和え(軟)・味噌汁(玉葱 わかめ)・手作りういろ(軟)・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	おかゆ・砂糖・油・三温糖	343	18.1
4	水	おかゆ・豆腐ハンバーグきのこソース(軟)・コールスローサラダ(軟)・コンソメスープ(白菜 ベーコン)(軟)・キャラメルゼリー(寒天)・牛乳	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・まいたけ・キャベツ・きゅうり・トウモロコシフレーク	おかゆ・パン粉・片栗粉・砂糖・油・キャラメルシロップ	356	16.9
5	木	おかゆ・魚の塩焼き(軟)・付合せ(オクラ)・ひじきのサラダ(軟)・味噌汁(じゃが芋 玉葱 ネギ)・バナナ蒸しパン(軟)・牛乳	塩さば・かまぼこ・牛乳	オクラ・長ひじき・きゅうり・にんじん・玉ねぎ・ねぎ・バナナ	おかゆ・片栗粉・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	410	20.0
6	金	パン粥(コンソメ)・さつまいもシチュー(軟)・青梗菜とベーコンのソテー(軟)・柿(1/4個)・牛乳	鶏ひき肉・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	黒糖ロールパン・バター・さつまいも	442	15.7
10	火	おかゆ・ミートボールの照り煮・付合せ(ブロッコリー)・小松菜ののり酢和え・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	おかゆ・砂糖・片栗粉・すりごま(白)・ホットケーキミックス	381	15.6
11	水	おかゆ・鮭のホイル焼き(軟)・カリフラワーと卵のサラダ(軟)・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・えのき茸・カリフラワー・キャベツ・トウモロコシフレーク・寒天	おかゆ・バター・マヨネーズ・砂糖・黒ねりごま	377	23.0
12	木	高野豆腐のそぼろ丼(軟)・長芋とオクラのマヨサラダ(軟)・豚汁風・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・鶏ひき肉・ヨーグルト・牛乳	にんじん・たけのこ・生しいたけ・グリーンピース・オクラ・トウモロコシフレーク・大根・ごぼう	油・三温糖・おかゆ・長芋・マヨネーズ・砂糖・ブルーベリーソース	353	17.2
13	金	おかゆ・豚肉のBBQソース(軟)・付合せ(キュウリ)・和風森のサラダ(軟)・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	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・寒天	おかゆ・砂糖・マカロニ・油	372	20.3
16	月	おかゆ・ふりかけ・切干大根のオムレツ(軟)・ひじきの煮付け(軟)・すまし汁(はんぺん ミツハ)・バナナ(軟)・牛乳	卵・シーチキン・油揚げ・鶏ひき肉・白はんぺん・牛乳	切干大根・生しいたけ・小松菜・長ひじき・にんじん・グリーンピース・みつば・バナナ	おかゆ・三温糖・片栗粉	367	16.4
17	火	おかゆ・魚のピリカラフル(軟)・ハムとキャベツの中華サラダ(軟)・もずくスープ・白玉きなこ(軟)・牛乳	ホキ・ハム・錦糸卵・豆腐・きな粉・牛乳	ピーマン・にんじん・トウモロコシフレーク・キャベツ・貝割大根・もずく・しょうが	おかゆ・砂糖・ごま油・片栗粉	323	20.3
18	水	おかゆ・肉じゃが(軟)・ツナとブロッコリーのサラダ(軟)・味噌汁(白菜 わかめ)・牛乳寒天・牛乳	鶏ひき肉・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・トウモロコシフレーク・白菜・わかめ・寒天	おかゆ・じゃが芋・三温糖・砂糖・油・ストロベリーソース	376	16.7
19	木	パン粥(ミルク)・鶏肉のタルソース焼(軟)・トマトとじゃこのサラダ(軟)・コンソメスープ(大根 舞茸)・ぶどうゼリー(寒天)・牛乳	鶏ひき肉・豆腐・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	食パン・パン粉・マヨネーズ・砂糖・ごま油	438	19.0
20	金	おかゆ・魚の竜田揚げ(軟)・付合せ(さつま芋)・法連草と人参のごま和(軟)・味噌汁(玉葱 油揚げ)・小豆蒸しパン(軟)・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	おかゆ・砂糖・片栗粉・さつまいも・すりごま(白)・ホットケーキミックス・ゆで小豆	397	20.2
23	月	おかゆ・魚の味噌マヨ焼き(軟)・付合せ(インゲン)・ナスとピーマンの炒め煮(軟)・すまし汁(豆腐 人参 ネギ)・りんごのヨーグルトかけ・牛乳	バサ・白はんぺん・豆腐・ヨーグルト・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	おかゆ・砂糖・マヨネーズ・片栗粉・すりごま(白)	399	21.0
24	火	きのこのスパゲティ(軟)・ツナサラダ(軟)・コーンスープ・洋なしゼリー・牛乳	鶏ひき肉・シーチキン・牛乳	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・寒天	マカロニ・油・砂糖	425	19.5
25	水	おかゆ・チンジャオロース(軟)・春雨とカニカマのサラダ(軟)・中華スープ(青梗菜 もやし)・みかん(1個)・牛乳	鶏ひき肉・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	おかゆ・ごま油・片栗粉・春雨・マヨネーズ・すりごま(白)	364	15.7
26	木	おかゆ・魚のカレームニエル(軟)・付合せ(キャベツ)・ジャーマンサラダ(軟)・コンソメスープ(わかめ シイタケ)・豆乳ゼリー(寒天)・牛乳	さけ・ベーコン・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	おかゆ・バター・片栗粉・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖・ブルーベリーソース	397	22.0
27	金	おかゆ・高野豆腐の卵とじ(軟)・胡瓜とチーズのおろし和え・味噌汁(わかめ エノキ キャベツ)・ココアマドレーヌ(軟)・牛乳	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・えのき茸	おかゆ・じゃが芋・砂糖・片栗粉・ホットケーキミックス・バター	427	17.6
30	月	薩摩芋かゆ・煮魚(軟)・付合せ(法連草)(軟)・大根のきんぴら(軟)・味噌汁(豆腐 えのき)・りんごのコンポート・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・おかゆ・砂糖・片栗粉・ごま油・すりごま(白)	413	21.2
31	火	おかゆ・鶏の唐揚げ(軟)・付合せ(オクラ)・ブロッコリーのマヨネーズサラダ(軟)・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・トウモロコシフレーク・みつば・南瓜ペースト	おかゆ・砂糖・マヨネーズ・玉麩・ホットケーキシロップ	396	20.7

* 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 きのごスパゲティ 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

