

11 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	水	ご飯・すき焼き風煮・和風マカロニサラダ・味噌汁(南瓜 インゲン)・レーズン蒸しパン・牛乳	豚もも肉・焼き豆腐・かまぼこ・ハム・牛乳	葉ねぎ・白菜・生しいたけ・えのき茸・にんじん・玉ねぎ・きゅうり・南瓜・いんげん	ごはん・砂糖・マカロニ・油・ホットケーキミックス	513	21.3
2	木	食パン(こども)・ジャム(マーメレード)・クリームシチュー・じゃこサラダ・角切りももゼリー・牛乳	鶏もも肉・しらす干し・牛乳	玉ねぎ・にんじん・しめじ・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・もも缶・寒天	食パン・マーメレード・じゃが芋・油・砂糖・ごま油	500	16.4
6	月	ご飯・豚肉のオレンジジュース煮・ミモザサラダ・コンソメスープ(キャベツ・ベーコン)・ストロベリーヨーグルト・牛乳	豚もも肉・卵・ベーコン・ヨーグルト・牛乳	オレンジジュース・玉ねぎ・ピーマン・にんじん・きゅうり・ブロッコリー・トマト・キャベツ	ごはん・小麦粉・油・バター・砂糖・ストロベリーソース	493	22.2
7	火	ご飯・鮭のねぎ味噌焼き・付合せ(さつま芋)・大根とさつま揚げの煮物・すまし汁(とろろ昆布 三つ葉)・みたらし団子・牛乳	さけ・さつま揚げ・牛乳	しょうが・ねぎ・大根・にんじん・グリーンピース・とろろ昆布・みつば	ごはん・砂糖・さつまいも・やわらか福もち(白)・片栗粉	458	23.2
8	水	ご飯・タンダーチン(カレー風味焼き)・付合せ(キャベツ)・コロコロサラダ・コンソメスープ(もやし 舞茸)・パインゼリー(ゼラチン)・牛乳	鶏もも肉・ヨーグルト・ハム・ゼラチン・牛乳	玉ねぎ・キャベツ・にんじん・ホールコーン・グリーンピース・もやし・みいたけ・パインジュース	ごはん・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖	477	20.2
9	木	しっぽくうどん・竹輪の天ぷら・付合せ(法連草と人参のごま和え)・りんごケーキ・牛乳	鶏もも肉・豆腐・油揚げ・ちくわ・卵・ヨーグルト・牛乳	大根・にんじん・ねぎ・青のり・ほうれん草・りんご缶	うどん・さといも・油・すりごま(白)・砂糖・小麦粉	562	23.5
10	金	ご飯・白身魚のチーズピカタ・付合せ(オクラ)・もやし炒め・コンソメスープ(キャベツ 椎茸)・バナナ・牛乳	ホキ・卵・バルメサンチース・ベーコン・牛乳	オクラ・もやし・ピーマン・にんじん・ホールコーン・キャベツ・生しいたけ・バナナ	ごはん・小麦粉・油	470	23.3
13	月	ご飯・魚のみぞれかけ(ネギ)・春雨の酢の物・味噌汁(豆腐 揚げエノキ)・鬼饅頭・牛乳	さば・ハム・豆腐・油揚げ・牛乳	大根・ねぎ・きゅうり・えのき茸	ごはん・春雨・砂糖・ごま油・さつまいも・小麦粉	512	19.4
14	火	ロールパン(こども)・煮込みハンバーグ・付合せ(ブロッコリー)・れんこんサラダ・コンソメスープ(もやし 椎茸)・みかん(1個)・牛乳	合挽肉・卵・かに風味かまぼこ・牛乳	玉ねぎ・ブロッコリー・れんこん・キャベツ・えだまめ・ホールコーン・もやし・生しいたけ・みかん	ロールパン・パン粉・砂糖・すりごま(白)・マヨネーズ	497	21.5
15	水	ご飯・豚肉の味噌くわ焼き・小松菜としらすの和え物・すまし汁(玉麴 みつば)・カルピスゼリー(ゼラチン)・牛乳	豚もも肉・しらす干し・かつお節・ゼラチン・牛乳	玉ねぎ・なす・ねぎ・小松菜・もやし・みつば	ごはん・砂糖・油・片栗粉・玉麴	500	23.0
16	木	ご飯・魚のムニエル・付合せ(トマト)・ポテトサラダ・白菜のスープ・オレンジゼリー・牛乳	さけ・ハム・かに風味かまぼこ・ゼラチン・牛乳	トマト・にんじん・きゅうり・白菜・ホールコーン・貝割大根・オレンジジュース	ごはん・小麦粉・バター・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖	484	23.3
17	金	ご飯・ふりかけ・お好み焼き風卵焼き・カリフラワーのサラダ・味噌汁(ナモ ネギ)・飲む野菜と果実(ピーチ味)・牛乳	卵・豚もも肉・かつお節・牛乳	玉ねぎ・にんじん・キャベツ・ピーマン・青のり・カリフラワー・ホールコーン・いんげん	ごはん・ながいも・小麦粉・油・マヨネーズ・砂糖	469	18.1
20	月	ご飯・鶏の照り煮・付合せ(インゲンフライ)・薩摩芋サラダ・けんちん汁・いちごミルクゼリー(ゼラチン)・牛乳	鶏もも肉・豆腐・油揚げ・ゼラチン・牛乳	いんげん・りんご・レーズン・にんじん・ごぼう・大根・白ねぎ	ごはん・片栗粉・三温糖・小麦粉・油・さつまいも・マヨネーズ・砂糖	519	20.1
21	火	カレーライス(麦ごはん)・かぶとハムのサラダ・サイコロチース蒸しパン・牛乳	豚もも肉・ハム・サイコロチース・牛乳	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・かぶ・きゅうり・ホールコーン	じゃが芋・油・ごはん・押し麦・砂糖・ホットケーキミックス	549	18.7
22	水	ご飯・煮魚・付合せ(南瓜)・筑前煮・味噌汁(玉葱 ワカメ)・柿(1/4個)・牛乳	赤魚・鶏もも肉・牛乳	しょうが・南瓜・にんじん・ごぼう・たけのこ・玉ねぎ・わかめ・かき	ごはん・砂糖・油・三温糖	455	22.1
27	月	きのこ御飯・魚の蒲焼風・付合せ(オクラ)・大根ときゅうりのサラダ・すまし汁(はんぺん ミツバ)・りんご(1/8個)・牛乳	油揚げ・鶏もも肉・ホキ・かに風味かまぼこ・白はんぺん・牛乳	にんじん・しめじ・生しいたけ・しょうが・オクラ・大根・きゅうり・みつば・りんご	ごはん・片栗粉・小麦粉・三温糖・砂糖・マヨネーズ・すりごま(白)	460	22.9
28	火	ご飯・揚げ豆腐・南瓜の含め煮・味噌汁(大根 ワカメ ネギ)・ヨーグルト和え・牛乳	木綿豆腐・ヨーグルト・牛乳	しめじ・みつば・にんじん・南瓜・いんげん・大根・わかめ・ねぎ・もも缶	ごはん・片栗粉・油・春雨・三温糖・砂糖	545	18.0
29	水	ご飯・蒸し鶏中華風・付合せ(トマト)・拌三絲・中華風わかめスープ・マーラーカオ・牛乳	鶏もも肉・かに風味かまぼこ・卵・牛乳	ねぎ・トマト・きゅうり・キャベツ・にんじん・わかめ	ごはん・胡麻ドレッシング・春雨・砂糖・ごま油・小麦粉・すりごま(黒)・黒砂糖・バター	540	21.0
30	木	ご飯・鮭フライ・付合せ(粉ふき芋)・ほうれん草のナムル・コンソメスープ(白菜 人参)・サワーゼリー(ゼラチン)・牛乳	さけ・卵・ゼラチン・牛乳	玉ねぎ・ほうれん草・もやし・刻みのり・白菜・にんじん	ごはん・小麦粉・パン粉・油・マヨネーズ・砂糖・じゃが芋・白炒りごま	512	20.5

* 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
 9日 しっぽくうどん 13日 鬼まんじゅう 14日 みかん 20日 さつま芋サラダ 22日 柿 27日 りんご
 * 豊田市給食献立より
 21日 麦ごはん 29日 拌三絲(パンサンズー)

