

1 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
5	木	ご飯・さわらの西京焼き・付合せ(アスパラ)・もやし炒め・すまし汁(エノキ カマボコミツバ)・黒豆蒸しパン・牛乳	鰯西京味噌漬け・ベーコン・かまぼこ・黒豆・牛乳	アスパラガス・もやし・ピーマン・にんじん・ホールコーン・えのき茸・みつば	ごはん・油・ホットケーキミックス	517	24.6
6	金	七草粥風雑炊・鶏の唐揚げ・付合せ(ブロッコリー)・五色和え・味噌汁(玉葱 ワカメ)・キャラメルミルクゼリー(ゼラチン)・牛乳	鶏むね肉・ちくわ・ゼラチン・牛乳	大根・にんじん・大根葉・生しいたけ・しょうが・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり	ごはん・小麦粉・片栗粉・油・マヨネーズ・すりごま(白)・砂糖・キャラメルシロップ	478	25.3
10	火	ご飯・えびたまあんかけ・拌三絲・中華スープ(豆腐 ニラ)・小豆蒸しパン・牛乳	卵・むきえび・豆腐・牛乳	えのき茸・にんじん・生しいたけ・ねぎ・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・にら	ごはん・油・砂糖・片栗粉・春雨・ごま油・ホットケーキミックス	475	18.9
11	水	ご飯・豚肉のくわ焼き・ほうれん草のなめ茸和え・味噌汁(ジャガイモ ワカメ 葱)・パインゼリー(ゼラチン)・牛乳	豚もも肉・ゼラチン・牛乳	玉ねぎ・いんげん・ほうれん草・もやし・にんじん・なめたけ・ねぎ・わかめ・パインジュース	ごはん・砂糖・油・片栗粉・じゃが芋	455	21.9
12	木	味噌煮込みうどん・海藻サラダ・パンナコッタ(ゼラチン)・牛乳	鶏もも肉・かまぼこ・油揚げ・シーチキン・ゼラチン・牛乳	にんじん・白菜・白ねぎ・生しいたけ・海藻ミックス・キャベツ・きゅうり	うどん・油・砂糖・生クリーム・ストロベリーソース	484	20.9
13	金	ご飯・鮭のムニエル野菜のせ・ジャーマンサラダ・コンソメスープ(インゲンモヤシ)・りんご(1/8個)・牛乳	さけ・ウインナー・牛乳	玉ねぎ・ピーマン・にんじん・きゅうり・いんげん・もやし・りんご	ごはん・片栗粉・バター・じゃが芋・マヨネーズ	455	17.7
16	月	ご飯・豚肉のマーマレード煮・付合せ(法連草)・トマトツナのサラダ・さつま芋ポターージュ・キャラット蒸しパン・牛乳	豚もも肉・シーチキン・牛乳	しょうが・ほうれん草・トマト・きゅうり・ホールコーン・玉ねぎ・にんじんうらごし	ごはん・マーマレード・片栗粉・油・砂糖・さつまいも・バター・ホットケーキミックス	548	22.4
17	火	ご飯・ふりかけ・ぎせい豆腐・ブロッコリーのマヨネーズサラダ・豚汁・抹茶ムース・牛乳	水切り豆腐・鶏ひき肉・卵・ハム・豚ロース肉・ゼラチン・牛乳	にんじん・生しいたけ・いんげん・しょうが・ブロッコリー・ホールコーン・大根・ごぼう	ごはん・片栗粉・砂糖・マヨネーズ	477	21.3
18	水	ご飯・カジキの五色和え・和風スパゲティサラダ・味噌汁(キャベツ シメジ)・みかん(1個)・牛乳	まかじき・だいず・ベーコン・牛乳	にんじん・グリーンピース・玉ねぎ・きゅうり・キャベツ・しめじ・みかん	ごはん・さつまいも・片栗粉・油・砂糖・スパゲティ	545	19.5
19	木	クロールパン(こども)・肉団子と白菜のコンソメ煮・切干大根のサラダ・ピーチゼリー(ゼラチン)・牛乳	鶏だんご・ゼラチン・牛乳	白菜・にんじん・玉ねぎ・生しいたけ・ほうれん草・切干大根・もも缶	くろロールパン・砂糖・すりごま(白)・マヨネーズ	465	17.1
20	金	ご飯・魚の味噌マヨ焼き・付合せ(オクラ)・南瓜のそぼろあんかけ・すまし汁(玉麩 みつば)・おしるこ・牛乳	バサ・鶏ひき肉・牛乳	オクラ・南瓜・グリーンピース・みつば	ごはん・マヨネーズ・砂糖・片栗粉・玉麩・やわらか福もち(白)・つぶあん	512	23.1
23	月	ご飯・煮魚・付合せ(白菜お浸し)・胡瓜の小町和え・味噌汁(大根 油揚 ネギ)・バナナサワーゼリー(ゼラチン)・牛乳	さば・卵・油揚げ・ゼラチン・牛乳	しょうが・白菜・きゅうり・にんじん・大根・ねぎ・バナナ	ごはん・砂糖・油・すりごま(白)	476	21.4
24	火	食パン(こども)・ジャム(りんご)・マカロニのクリーム煮・大根とツナのサラダ・コンソメスープ(ほうれん草 エノキ)・パイン・牛乳	鶏もも皮なし肉・ベーコン・シーチキン・牛乳	玉ねぎ・にんじん・しめじ・グリーンピース・大根・きゅうり・ほうれん草・えのき茸・パイン	食パン・りんごジャム・マカロニ・じゃが芋・バター・砂糖	513	18.5
25	水	ご飯・鶏の照り煮・付合せ(インゲン)・五目煮豆・味噌汁(モヤシ ワカメ ネギ)・りんごのすりおろしゼリー(ゼラチン)・牛乳	鶏もも肉・だいず・ゼラチン・牛乳	いんげん・れんこん・ごぼう・にんじん・糸切り昆布・もやし・わかめ・ねぎ・りんごジュース	ごはん・片栗粉・三温糖	482	22.1
26	木	ご飯・白身魚のチーズピカタ・付合せ(粉ふき芋)・チキンごまドレサラダ・オニオンスープ・ブルーベリーヨーグルト・牛乳	ホキ・卵・ハルメサンチース・鶏むね肉・ヨーグルト・牛乳	きゅうり・キャベツ・にんじん・玉ねぎ	ごはん・小麦粉・じゃが芋・胡麻ドレッシング・砂糖・ブルーベリーソース	462	24.6
27	金	ご飯・豆腐の中華煮・カニカマとキャベツの中華サラダ・中華スープ(春雨 ワカメ ネギ)・ブラウニー・牛乳	木綿豆腐・豚もも肉・かに風味かまぼこ・卵・牛乳	玉ねぎ・にんじん・白菜・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・わかめ・白ねぎ・レースン	ごはん・砂糖・片栗粉・ごま油・かき油・春雨・ホットケーキミックス	491	18.1
30	月	チキンカレーライス・和風ツナサラダ・ドーナツ・牛乳	鶏もも肉・シーチキン・卵・牛乳	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・きゅうり・キャベツ	じゃが芋・油・ごはん・砂糖・ホットケーキミックス	563	17.6
31	火	ご飯・鮭のねぎ味噌焼き・付合せ(さつま芋)・大根ときゅうりのサラダ・すまし汁(豆腐 ニンジン ネギ)・みかん寒天・牛乳	さけ・かに風味かまぼこ・豆腐・牛乳	しょうが・ねぎ・大根・きゅうり・にんじん・みかん缶・寒天	ごはん・砂糖・さつま芋・マヨネーズ・すりごま(白)	458	23.5

* 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
 5日 黒豆蒸しパン 6日 七草粥風雑炊 13日 りんご 18日 みかん 20日 おしるこ
 お知らせ
 6日の鶏の唐揚げは寄付で頂いた鶏肉を使用します。

