

1 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
5	木	おかゆ・さわらの西京焼(軟)・付合せ(アスパラ)・もやし炒め(軟)・すまし汁(エノキ カマボコミツバ)・黒豆蒸しパン(軟)・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・トウモロコシ・ブルーベリー・えのき茸・みつば	おかゆ・片栗粉・ホットケーキミックス	419	23.3
6	金	七草粥風雑炊・鶏の唐揚げ(軟)・付合せ(ブロッコリー)・五色和え(軟)・味噌汁(玉葱 ワカメ)・キャラメルクセリー(ゼラチン)・牛乳	鶏もも肉・かまぼこ・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・砂糖・マヨネーズ・すりごま(白)・キャラメルシロップ	453	22.7
10	火	おかゆ・えびたまあんかけ(軟)・拌三絲・中華スープ(豆腐 ニラ)・小豆蒸しパン(軟)・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	おかゆ・砂糖・片栗粉・春雨・ごま油・ホットケーキミックス・ゆで小豆	365	17.9
11	水	おかゆ・鶏肉のくわ焼き(軟)・法蓮草のなめ苺和え(軟)・味噌汁(ジャガイモ ワカメ 葱)・パインゼリー(ゼラチン)・牛乳	鶏ひき肉・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	おかゆ・砂糖・片栗粉・じゃが芋	347	18.9
12	木	味噌煮込うどん(軟)・海藻サラダ(軟)・パンナコッタ(ゼラチン)・牛乳	鶏ひき肉・かまぼこ・油揚げ・シーチキン・ゼラチン・牛乳	にんじん・白菜・ねぎ・生しいたけ・わかめ・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	431	18.9
13	金	おかゆ・鮭のムニエル野菜ソース(軟)・ジャーマンサラダ(軟)・コンソメスープ(インゲン モヤシ)・りんごのコンポート・牛乳	さけ・ベーコン・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	おかゆ・バター・片栗粉・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖	362	16.5
16	月	おかゆ・豚肉のマーレード煮(軟)・付合せ(法蓮草)(軟)・トマトツナのサラダ(軟)・さつま芋ポタージュ(軟)・キャロット蒸しパン(軟)・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・トウモロコシ・玉ねぎ・にんじんうらごし	おかゆ・マーレード・片栗粉・油・砂糖・さつまいも・バター・ホットケーキミックス	480	21.7
17	火	おかゆ・ふりかけ・ぎせい豆腐(軟)・ブロッコリーのマヨネーズサラダ(軟)・豚汁風・抹茶ムース・牛乳	豆腐・鶏ひき肉・卵・ハム・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・トウモロコシ・大根・ごぼう	おかゆ・砂糖・片栗粉・マヨネーズ	372	19.2
18	水	おかゆ・カジキの五色和え(軟)・和風スパゲティサラダ(軟)・味噌汁(キャベツ エノキ)・みかん(1個)・牛乳	シーチキン・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・えのき茸・みかん	おかゆ・さつまいも・砂糖・マカロニ・油	434	16.8
19	木	パン粥(ミルク)・肉団子と白菜のコンソメ煮・切り干し大根のサラダ(軟)・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	黒糖ロールパン・砂糖・すりごま(白)・マヨネーズ	442	17.0
20	金	おかゆ・魚の味噌マヨ焼き(軟)・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(軟)・牛乳	バス・鶏ひき肉・牛乳	オクラ・南瓜・グリーンピース・みつば	おかゆ・砂糖・マヨネーズ・片栗粉・玉麩・つぶあん	406	21.3
23	月	おかゆ・煮魚(軟)・付合せ(白菜お浸し)・胡瓜の小町和え(軟)・味噌汁(大根 油揚 ネギ)・バナナソーゼリー(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	おかゆ・砂糖・片栗粉・油・すりごま(白)	414	23.1
24	火	パン粥(コンソメ)・ジャム(りんご)・マカロニのクリーム煮(軟)・大根とツナのサラダ(軟)・コンソメスープ(ほうれん草 エノキ)・パイン(軟)・牛乳	鶏ひき肉・ベーコン・シーチキン・牛乳	玉ねぎ・にんじん・エリンギ・グリーンピース・大根・きゅうり・ほうれん草・えのき茸・パイン缶	食パン・バター・りんごジャム・マカロニ・じゃが芋・砂糖	504	18.2
25	水	おかゆ・鶏の照り煮(軟)・付合せ(インゲン)・五目煮豆(軟)・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・ゼラチン・牛乳	いんげん・れんこん・ごぼう・にんじん・とろろ昆布・もやし・わかめ・ねぎ・りんごジュース	おかゆ・三温糖	379	20.7
26	木	おかゆ・白身魚のチースとカタ(軟)・付合せ(粉ふき芋)・チキンごまドレサラダ・オニオンスープ(軟)・ブルーベリーヨーグルト・牛乳	ホキ・パルメザンチーズ・卵・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	おかゆ・三温糖・片栗粉・じゃが芋・胡麻ドレッシング・砂糖・ブルーベリーソース	355	22.2
27	金	おかゆ・豆腐の中華煮・カニカマとキャベツの中華サラダ(軟)・中華スープ(春雨 ワカメ ネギ)・ブラウニー(軟)・牛乳	豆腐・鶏ひき肉・かに風味かまぼこ・牛乳	玉ねぎ・にんじん・白菜・キャベツ・きゅうり・トウモロコシ・わかめ・ねぎ・レースン	おかゆ・砂糖・片栗粉・ごま油・かき油・春雨	366	15.6
30	月	チキンカレーライス(軟)・和風ツナサラダ(軟)・ドーナツ(軟)・牛乳	鶏ひき肉・シーチキン・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・おかゆ・砂糖・ホットケーキミックス	449	17.0
31	火	おかゆ・鮭のねぎ味噌焼き(軟)・付合せ(さつま芋)・大根と胡瓜のサラダ(軟)・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	おかゆ・砂糖・さつまいも・マヨネーズ・すりごま(白)	374	22.9

* 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
 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。

