

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)・キャラメルミルクゼリー(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)・法連草のなめ苺和え(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・豚肉のマーナレード煮(軟)・付合せ(法連草)(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・マーナレード・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。

