

## 2月分 献立表

### ぱくぱく・かみかみ後期食

豊田市福祉事業団

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・チンジャオロース・春雨の中華和え・中華風わかめスープ・みたらし団子・牛乳	豚もも肉・錦糸卵・かに風味かまぼこ・牛乳	ピーマン・たけのこ・しょうが・きゅうり・にんじん・わかめ・ねぎ	ごはん・ごま油・片栗粉・春雨・砂糖・やわらか福もち(白)	471	17.9
2	木	ご飯・魚の塩焼き・付合せ(法連草)・いんげんのごま和え・豆乳のバランスみそ汁・バナナ・牛乳	塩さば・油揚げ・豆乳・牛乳	ほうれん草・いんげん・にんじん・白菜・大根・ねぎ・バナナ	ごはん・すりごま(白)・砂糖・じゃが芋	480	21.8
3	金	大豆ドライカレー・おにっこコロッケ・コンソメスープ(モヤシ ベーコン)・牛乳寒天・牛乳	大豆・牛ひき肉・豚ひき肉・ベーコン・牛乳	玉ねぎ・にんじん・グリンピース・ブロッコリー・もやし・寒天	ごはん・バター・油・コーンスナック・砂糖・ストロベリーソース	575	17.4
6	月	ご飯・ハンバーグ・付合せ(トマト)・ツナサラダ・コンソメスープ(ワカメ シタケ)・オレンジ(1/4個)・牛乳	牛ひき肉・豚ひき肉・卵・シーチキン・牛乳	玉ねぎ・トマト・きゅうり・キャベツ・にんじん・わかめ・生しいたけ・オレンジ	ごはん・パン粉・マヨネーズ	501	18.4
7	火	ご飯・魚の照り焼き・付合せ(インゲン)・大根とさつま揚げの煮物・味噌汁(ナムル ネギ)・チーズ入りおからケーキ・牛乳	ホキ・さつま揚げ・おから・サイコロチーズ・卵・牛乳	いんげん・大根・にんじん・グリンピース・なめこ・ねぎ	ごはん・砂糖・ホットケーキミックス・バター	492	24.0
8	水	ご飯・みそおでん・千草和え・すまし汁(玉ねぎ みつば)・角切りもも うずら卵水煮・ちくわ・鶏ひき肉・油揚げ・牛乳	うずら卵水煮・ちくわ・鶏ひき肉・油揚げ・牛乳	にんじん・大根・ほうれん草・みつば・もも缶・寒天	ごはん・じゃが芋・三温糖・片栗粉・砂糖・玉ねぎ	455	18.2
9	木	ご飯・ふりかけ・とよたチャンプルー・南瓜サラダ(ハム)・味噌汁(もやし ワカメ ネギ)・カルピスゼリー(ゼラチン)・牛乳	豚もも肉・生揚げ・卵・かつお節・ハム・ゼラチン・牛乳	にんじん・ピーマン・玉ねぎ・南瓜・もやし・わかめ・ねぎ	ごはん・すりごま(白)・かき油・油・マヨネーズ	540	20.3
10	金	ロールパン(こども)・魚のトマソースグラタン・菜の花サラダ・コンソメスープ(インゲン コーン)・りんごのヨーグルトかけ・牛乳	メルルーサ・ベーコン・シーチキン・ヨーグルト・牛乳	エリンギ・玉ねぎ・ピーマン・にんじん・菜花・キャベツ・いんげん・ホールコーン・りんご缶	ロールパン・バター・小麦粉・パン粉・マヨネーズ・砂糖	456	23.9
13	月	ご飯・魚のさらさ蒸し・トマトとベーコンのサラダ・味噌汁(豆腐・とろろ昆布)・ヨーグルトゼリー・牛乳	さわら・ベーコン・豆腐・ヨーグルト・ゼラチン・牛乳	しょうが・生しいたけ・にんじん・ねぎ・みつば・だし昆布・トマト・きゅうり・とろろ昆布	ごはん・油・砂糖	491	24.4
14	火	ご飯・鶏肉のチーズパン焼き・付合せ(ブロッコリー)・かぶとハムのサラダ・コンソメスープ(もやし 舞茸)・ムース・オ・ショコラ・牛乳	鶏ささみ・パルメザンチーズ・ハム・ゼラチン・牛乳	ブロッコリー・かぶ・きゅうり・ホールコーン・もやし・まいたけ	ごはん・小麦粉・パン粉・砂糖・油	503	23.1
15	水	ご飯・豚肉のゴマ風味焼き・付合せ(オクラ)・春雨サラダ・すまし汁(エノキ カマホ コミツバ)・りんご蒸しパン・牛乳	豚もも肉・かに風味かまぼこ・かまぼこ・牛乳	白ねぎ・オクラ・きゅうり・にんじん・えのき茸・みつば・りんご缶	ごはん・すりごま(白)・油・春雨・マヨネーズ・ホットケーキミックス	487	20.3
16	木	三色丼・ツナとブロッコリーのサラダ・味噌汁(キャベツ ニンジン ネギ)・パンイン・牛乳	鶏ひき肉・卵・シーチキン・牛乳	しょうが・ほうれん草・ブロッコリー・いんげん・キャベツ・にんじん・ねぎ・パイン	砂糖・油・ごはん	462	20.8
17	金	ご飯・魚のレモン風味・付合せ(小松菜 人参)・チーズポテト・コンソメスープ(白菜 椎茸)・オレンジゼリー・牛乳	さけ・ベーコン・サイコロチーズ・ゼラチン・牛乳	小松菜・にんじん・ホールコーン・白菜・生しいたけ・オレンジジュース	ごはん・片栗粉・砂糖・じゃが芋	464	24.1
20	月	ご飯・五目玉子焼き・南瓜の含め煮・味噌汁(玉葱 油揚)・サーキュラーゼリー(ゼラチン)・牛乳	卵・鶏もも肉・油揚げ・ゼラチン・牛乳	ひじき・にんじん・ねぎ・干し椎茸・南瓜・いんげん・玉ねぎ	ごはん・油・砂糖・三温糖	458	17.5
21	火	クロロールパン(こども)・ポークチャップ・スティックサラダ・コンソメスープ(キャベツ コーン)・ストロベリーヨーグルト・牛乳	豚もも肉・ヨーグルト・牛乳	玉ねぎ・しめじ・きゅうり・大根・にんじん・キャベツ・ホールコーン	クロロールパン・小麦粉・三温糖・バター・すりごま(白)・砂糖・マヨネーズ・ストロベリーソース	443	19.9
22	水	ご飯・白身魚のフライ・付合せ(粉ふき芋)・ほうれん草のナムル・マカロニスープ・ぶどうゼリー(ゼラチン)・牛乳	ホキ・卵・ゼラチン・牛乳	玉ねぎ・ほうれん草・もやし・刻みのり・にんじん・セロリー・ぶどうジュース	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	18.9
24	金	ご飯・蒸し鶏中華風・付合せ(キュウリ)・ビーフン炒め・スミータン・りんご(1/8個)・牛乳	鶏もも肉・さつま揚げ・かに風味かまぼこ・卵・牛乳	ねぎ・きゅうり・キャベツ・にんじん・にら・クリームコーン缶・りんご	ごはん・胡麻ドレッシング・ビーフン・油・片栗粉	521	20.2
27	月	スパゲティナポリタン・チキンナゲット・付合せ(ブロッコリー)・コンソメスープ(キャベツ もやし)・洋梨蒸しパン・牛乳	ウインナー・チキンナゲット・牛乳	にんじん・ピーマン・玉ねぎ・ブロッコリー・キャベツ・もやし・洋なし缶	スパゲティ・油・マヨネーズ・ホットケーキミックス	510	19.9
28	火	ご飯・魚の味噌煮・付合せ(白菜お浸し)・じゃがいものそぼろ煮・すまし汁(えのき カマホ ネギ)・角切りリコゼリー・牛乳	さば・豚ひき肉・牛乳	しょうが・白菜・玉ねぎ・にんじん・グリンピース・えのき茸・わかめ・ねぎ・りんご缶	ごはん・砂糖・じゃが芋・三温糖	525	23.3

\* 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

3日 大豆ドライカレー・おにっこコロッケ(節分)

10日 菜の花サラダ(使用する菜の花は、菜の花プロジェクト様より寄付して頂きます。)

14日 ムース・オ・ショコラ(バレンタインデー)

\* 豊田市の給食献立より

2日 豆乳のバランスみそ汁 9日 とよたチャンプルー 28日 じゃがいものそぼろ煮

