

5 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	月	ご飯・鶏肉のあけぼの焼き・付合せ(オクラ)・ブロッコリーの胡麻味噌和え・すまし汁(エノキ 大根 ミツバ)・りんご蒸しパン・牛乳	鶏もも肉・大豆・牛乳	オクラ・ブロッコリー・にんじん・えのき茸・大根・みつば・りんご缶	ごはん・砂糖・すりごま(白)・ホットケーキミックス	505	22.6
2	火	カレーピラフ・鯉のぼり型ハンバーグ・付合せ(人参 ブロッコリー)・野菜スープ・こどもの日ゼリー・牛乳	ハム・ハンバーグ・牛乳	玉ねぎ・にんじん・ホールコーン・グリーンピース・ブロッコリー・キャベツ・生しいたけ	ごはん・バター・マヨネーズ・ゼリー	457	15.9
8	月	ご飯・魚のゴマ照り焼き・付合せ(キュウリ)・大根と生揚げの煮物・味噌汁(南瓜 インゲン)・抹茶ミルク寒天・牛乳	さわら・厚揚げ・牛乳	きゅうり・大根・にんじん・グリーンピース・南瓜・いんげん・寒天	ごはん・砂糖・白炒りごま・三温糖	463	21.3
9	火	クロールパン(こども)・ポークビーンズ・じゃこサラダ・コンソメスープ(もやし 舞茸)・飲む野菜と果実(ピーチ味)・牛乳	豚もも肉・大豆・ベーコン・しらす干し・牛乳	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・もやし・まいたけ・飲む野菜と果実(ピーチ味)	くろロールパン・じゃが芋・三温糖・油・砂糖・ごま油	440	17.2
10	水	ご飯・松風焼き・にんじんのマヨネーズサラダ・すまし汁(玉麩 ワカメ ネギ)・ストロベリーヨーグルト・牛乳	鶏ひき肉・卵・シーチキン・ヨーグルト・牛乳	白ねぎ・にんじん・玉ねぎ・わかめ・ねぎ	ごはん・パン粉・砂糖・すりごま(白)・マヨネーズ・玉麩・ストロベリースー	481	20.1
11	木	ご飯・鮭フライ・付合せ(粉ふき芋)・ほうれん草のナムル・キャベツスープ・バナナ・牛乳	さけ・ベーコン・牛乳	ほうれん草・もやし・刻みのり・キャベツ・にんじん・バナナ	ごはん・小麦粉・パン粉・油・じゃが芋・白炒りごま・砂糖・ごま油	472	19.2
12	金	ご飯・豚肉のくわ焼き・和風春雨サラダ・味噌汁(大根 油揚げ ネギ)・ココアマフィン・牛乳	豚もも肉・ハム・油揚げ・牛乳	玉ねぎ・いんげん・きゅうり・にんじん・大根・ねぎ	ごはん・砂糖・油・片栗粉・春雨・ホットケーキミックス	555	22.7
15	月	焼きそば・シュウマイ・付合せ(インゲン・コーン)・中華スープ(青梗菜 椎茸)・オレンジ(1/4個)・牛乳	豚もも肉・ちくわ・ホークシュウマイ・牛乳	キャベツ・にんじん・いんげん・ホールコーン・チンゲン菜・生しいたけ・オレンジ	蒸し中華めん・油	459	17.1
16	火	ご飯・魚の味噌だれかけ・付合せ(大根)・ブロッコリーのおかか和え・すまし汁(豆腐 ワカメ ネギ)・みたらし団子・牛乳	さば・ハム・かつお節・豆腐・牛乳	しょうが・大根・ブロッコリー・にんじん・ホールコーン・わかめ・ねぎ	ごはん・三温糖・すりごま(白)・砂糖・やわらか福もち(白)・片栗粉	463	20.2
17	水	ご飯・豚肉のBBQソース・付合せ(法蓮草)・マカロニサラダ・コンソメスープ(モヤシ 玉葱 ハセリ)・いちごミルクゼリー(寒天)・牛乳	豚もも肉・シーチキン・牛乳	しょうが・りんご缶詰・ほうれん草・キャベツ・にんじん・きゅうり・もやし・玉ねぎ・寒天	ごはん・砂糖・片栗粉・マカロニ・マヨネーズ	471	21.1
18	木	ご飯・ふりかけ・鶏と高野豆腐の旨煮・いんげんのごま和え・味噌汁(大根 エノキ)・レーズン蒸しパン・牛乳	高野豆腐・鶏もも肉・かまぼこ・かに風味かまぼこ・牛乳	玉ねぎ・にんじん・たけのこ・干し椎茸・みつば・いんげん・大根・えのき茸	ごはん・三温糖・片栗粉・すりごま(白)・砂糖・ホットケーキミックス	473	19.5
19	金	ご飯・魚のピザ焼き・ジャーマンサラダ・コンソメスープ(法蓮草 ベーコン)・角切りももゼリー・牛乳	ホキ・パルメザンチーズ・ウインナー・ベーコン・牛乳	ピーマン・玉ねぎ・しめじ・きゅうり・にんじん・ほうれん草・もも缶・寒天	ごはん・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖	468	21.5
22	月	ご飯・魚の塩焼き・付合せ(ブロッコリー)・南瓜サラダ(ゆで卵)・味噌汁(モヤシ ナメコ ネギ)・ハインのヨーグルトかけ・牛乳	塩さば・卵・ヨーグルト・牛乳	ブロッコリー・南瓜・きゅうり・玉ねぎ・もやし・なめこ・ねぎ・ハイン缶	ごはん・マヨネーズ・砂糖	503	21.5
23	火	ご飯・鶏肉のバター醤油焼・大根とツナのサラダ・コンソメスープ(ホウレン草 コーン)・洋なしゼリー・牛乳	鶏もも肉・シーチキン・牛乳	玉ねぎ・白ねぎ・にんじん・しめじ・大根・きゅうり・ほうれん草・ホールコーン・洋なし缶	ごはん・バター・砂糖	478	20.1
24	水	ご飯・魚のレモン風味・付合せ(インゲン)・トマトのサラダ・コーンスープ・キャロット蒸しパン・牛乳	さけ・ハム・牛乳	いんげん・トマト・きゅうり・ホールコーン・コーンクリームスープ・にんじんうらごし	ごはん・片栗粉・砂糖・油・ホットケーキミックス	516	21.2
25	木	ご飯・豚肉の生姜焼き・付合せ(キュウリ)・長芋とオクラのマヨサラダ・けんちん汁・ミルクゼリー(寒天)・牛乳	豚もも肉・シーチキン・豆腐・油揚げ・牛乳	しょうが・きゅうり・オクラ・ホールコーン・にんじん・ごぼう・大根・白ねぎ・寒天	ごはん・油・砂糖・片栗粉・長芋・マヨネーズ	507	23.4
26	金	食パン(こども)・ジャム(いちご)・ポトフ・花野菜のミモザサラダ・メロン・牛乳	鶏だんご・卵・牛乳	にんじん・キャベツ・玉ねぎ・生しいたけ・グリーンピース・ブロッコリー・カリフラワー・メロン	食パン・いちごジャム・胡麻ドレッシング	447	16.9
29	月	ご飯・鶏肉の竜田揚げ・付合せ(トマト)・野菜煮物(大根)・味噌汁(もやし ワカメ ネギ)・みかん寒天・牛乳	鶏もも肉・牛乳	しょうが・トマト・大根・にんじん・グリーンピース・玉ねぎ・もやし・わかめ・ねぎ	ごはん・片栗粉・油・三温糖・砂糖	494	18.9
30	火	ご飯・魚のカレームニエル・付合せ(アスパラフライ)・ポテトサラダ・コンソメスープ(キャベツ エノキ)・ヨーグルトゼリー(寒天)・牛乳	まだら・ハム・ヨーグルト・牛乳	アスパラガス・にんじん・きゅうり・キャベツ・えのき茸・寒天・もも缶	ごはん・小麦粉・バター・片栗粉・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖	470	21.2
31	水	ご飯・ホイコーロー・拌三絲(カニカマ)・中華スープ(豆腐 ニラ)・アメリカンチェリー・牛乳	豚もも肉・かに風味かまぼこ・豆腐・牛乳	しょうが・ピーマン・にんじん・キャベツ・玉ねぎ・きゅうり・にら・アメリカンチェリー	ごはん・砂糖・かき油・油・春雨・ごま油	451	19.0

* 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。
 * 卵の入荷が不安定なため、卵を使用した献立を少なくしています。
 * 季節の献立
 2日 こどもの日メニュー
 26日 メロン
 31日 アメリカンチェリー

