

# 7 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  |
|----|---|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------|------|
| 3  | 月 | おかゆ・麻婆なす(軟)・ハムとキャベツの中華サラダ(軟)・青梗菜と春雨のスープ・小豆蒸しパン(軟)・牛乳                     | 鶏ひき肉・ハム・錦糸卵・牛乳                | なす・にんじん・ねぎ・しょうが・キャベツ・貝割大根・チンゲン菜                 | おかゆ・ごま油・砂糖・片栗粉・春雨・ホットケーキミックス・ゆで小豆         | 382   | 17.0 |
| 4  | 火 | おかゆ・魚のごま味噌煮・付合せ(人参)・じゃがいもの三杯酢(軟)・すまし汁(冬瓜 みつば)・豆乳ゼリー(寒天)・牛乳               | さわら・ハム・豆乳・牛乳                  | にんじん・きゅうり・しょうが・とうがん・みつば・寒天                      | おかゆ・砂糖・すりごま(白)・片栗粉・じゃが芋・ブルーベリーソース         | 394   | 21.9 |
| 5  | 水 | おかゆ・照り焼きチキン(軟)・付合せ(オクラ)・ミモザサラダ・コンソメスープ(キャベツ 人参)・ぶどう(軟)・牛乳                | 鶏もも肉・卵・牛乳                     | オクラ・きゅうり・ブロッコリー・トマト・キャベツ・にんじん・ぶどう(テラウエア)        | おかゆ・砂糖                                    | 377   | 18.1 |
| 6  | 木 | おかゆ・魚のチーズ風味・付合せ(インゲン)・スパゲティサラダ(軟)・コンソメスープ(モヤシ・舞茸)・オレンジゼリー(寒天)・牛乳         | ホキ・パルメザンチーズ・ハム・牛乳             | いんげん・にんじん・玉ねぎ・きゅうり・もやし・まいたけ・オレンジジュース・寒天         | おかゆ・三温糖・片栗粉・マカロニ・マヨネーズ・砂糖                 | 360   | 20.4 |
| 7  | 金 | 七夕そうめん(軟)・星のコロッケ(軟)・付合せ(ツナヨブロッコリー)・七夕デザート・牛乳                             | 鶏むね肉・錦糸卵・鶏ひき肉・シーチキン・牛乳        | にんじん・オクラ・ねぎ・生しいたけ・玉ねぎ・ブロッコリー                    | そうめん・砂糖・じゃが芋・三温糖・片栗粉・マヨネーズ・七夕デザート         | 373   | 15.7 |
| 10 | 月 | おかゆ・南蛮漬(軟)・南瓜の胡麻煮・味噌汁(モヤシ アケ ネギ)・すいか・牛乳                                  | さけ・油揚げ・牛乳                     | ピーマン・にんじん・玉ねぎ・南瓜・グリーンピース・もやし・ねぎ・すいか             | おかゆ・砂糖・片栗粉・すりごま(白)                        | 357   | 22.6 |
| 11 | 火 | パン粥・ジャム・チリコンカン(軟)・大根とベーコンのサラダ(軟)・コンソメスープ(ホウレン草 エノキ)(軟)・もものヨーグルトかけ・牛乳     | 鶏ひき肉・大豆・ベーコン・ヨーグルト・牛乳         | 玉ねぎ・トウモロコシ・トマト缶詰・大根・にんじん・ほうれん草・えのき茸・もも缶         | 食パン・りんごジャム・じゃが芋・三温糖・油・砂糖                  | 440   | 18.7 |
| 12 | 水 | おかゆ・白身魚のフライ(軟)・付合せ(ブロッコリー カリフラワー)・ポパイサラダ(軟)・コンソメスープ(白菜コーン)・パインゼリー(寒天)・牛乳 | バス・シーチキン・牛乳                   | ブロッコリー・カリフラワー・ほうれん草・にんじん・白菜・トウモロコシ・パインジュース・寒天   | おかゆ・三温糖・片栗粉・マヨネーズ・砂糖                      | 388   | 20.4 |
| 13 | 木 | おかゆ・親子煮・モロヘイヤの和え物・すまし汁(玉麴 みつば)・サイコロチーズ蒸しパン(軟)・牛乳                         | 鶏もも肉・卵・サイコロチーズ・牛乳             | 玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・モロヘイヤ・トマト・えのき茸・みつば             | おかゆ・じゃが芋・砂糖・ごま油・玉麴・ホットケーキミックス             | 383   | 17.1 |
| 14 | 金 | おかゆ・冷しゃぶ(軟)・にんじんのマヨネーズサラダ・味噌汁(大根 ワカメ ネギ)・白玉きなこ(軟)・牛乳                     | 鶏ひき肉・シーチキン・きな粉・牛乳             | しょうが・もやし・きゅうり・玉ねぎ・にんじん・大根・わかめ                   | おかゆ・すりごま(白)・砂糖・片栗粉・マヨネーズ                  | 398   | 19.0 |
| 18 | 火 | おかゆ・ふりかけ・魚のみぞれかけ(ネギ)軟・マカロニハムサラダ(軟)・雷汁・チョコミルクゼリー(寒天)・牛乳                   | まだら・ハム・豆腐・油揚げ・牛乳              | 大根・ねぎ・にんじん・きゅうり・玉ねぎ・ごぼう・寒天                      | おかゆ・マカロニ・マヨネーズ・ごま油・砂糖・チョコシロップ             | 370   | 21.8 |
| 19 | 水 | おかゆ・豚肉のカレー焼き(軟)・トマトとじゃこのサラダ(軟)・コンソメスープ(大根 舞茸)軟・南瓜とレーズンのケーキ(軟)・牛乳         | 豚もも肉・豆腐・卵・しらす干し・卵・牛乳          | ピーマン・玉ねぎ・トマト・きゅうり・大根・まいたけ・南瓜ペースト・レーズン           | おかゆ・マッシュポテト・片栗粉・ごま油・砂糖・バター・小麦粉            | 434   | 19.6 |
| 20 | 木 | ビビンバ(軟)・ツナとブロッコリーの中華サラダ(軟)・中華スープ(人参 ワカメ)・ピーチソースゼリー・牛乳                    | 鶏ひき肉・錦糸卵・シーチキン・牛乳             | しょうが・もやし・ほうれん草・刻みのみり・ブロッコリー・トウモロコシ・にんじん・わかめ・もも缶 | 砂糖・ごま油・すりごま(白)・おかゆ                        | 356   | 19.0 |
| 21 | 金 | おかゆ・魚のムニエル(軟)・付合せ(インゲン)・ラタトゥイユ(軟)・コンソメスープ(キャベツ コーン)・バナナ(軟)・牛乳            | さけ・鶏ひき肉・ベーコン・牛乳               | いんげん・にんじん・玉ねぎ・ピーマン・なす・南瓜・トマト缶詰・トマトピューレ・キャベツ     | おかゆ・バター・片栗粉・オリーブ油・砂糖                      | 388   | 22.3 |
| 24 | 月 | おかゆ・魚の塩焼き(軟)・付合せ(さつま芋)・冬瓜のそぼろあんかけ・味噌汁(玉葱 えのき ネギ)・ストロベリーヨーグルト・牛乳          | 塩さば・鶏ひき肉・ヨーグルト・牛乳             | とうがん・グリーンピース・玉ねぎ・えのき茸・ねぎ                        | おかゆ・片栗粉・さつまいも・砂糖・ストロベリーソース                | 402   | 21.6 |
| 25 | 火 | おかゆ・ミートローフ(軟)・付合せ(ブロッコリー)・キャベツとハムのサラダ(軟)・コンソメスープ(ホウレン草 椎茸)・りんごゼリー(寒天)・牛乳 | 豚もも肉・豆腐・卵・ハム・牛乳               | 玉ねぎ・にんじん・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・ほうれん草・生しいたけ・りんごジュース   | おかゆ・マッシュポテト・三温糖・片栗粉・マヨネーズ・砂糖・ごま油          | 366   | 18.3 |
| 26 | 水 | おかゆ・鶏肉の生姜焼き(軟)・付合せ(オクラ)・大根と胡瓜のサラダ(軟)・味噌汁(南瓜 玉葱 ネギ)・オレンジ(1/4個)・牛乳         | 鶏もも肉・かに風味かまぼこ・牛乳              | しょうが・オクラ・大根・きゅうり・南瓜・玉ねぎ・ねぎ・オレンジ                 | おかゆ・砂糖・マヨネーズ・すりごま(白)                      | 388   | 19.6 |
| 27 | 木 | パン粥(ミルク)・白身魚野菜ソース(軟)・コロコロサラダ(軟)・コンソメスープ(キャベツ ベーコン)・カッテージチーズ和え・牛乳         | ホキ・ハム・ベーコン・カッテージチーズ・牛乳        | 玉ねぎ・にんじん・セロリー・トウモロコシ・グリーンピース・キャベツ・みかん缶・もも缶      | 食パン・バター・三温糖・片栗粉・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖             | 416   | 23.0 |
| 28 | 金 | おかゆ・とよたチャンプルー(軟)・ブロッコリーのサラダ(軟)・すまし汁(はんぺん ミツバ)・さつま芋蒸しパン(軟)・牛乳             | 鶏ひき肉・豆腐・卵・かつお節・シーチキン・白はんぺん・牛乳 | にんじん・ピーマン・玉ねぎ・ブロッコリー・トウモロコシ・レーク・いんげん・みつば        | おかゆ・すりごま(白)・かき油・片栗粉・砂糖・油・ホットケーキミックス・さつまいも | 361   | 17.0 |
| 31 | 月 | 夏野菜カレー(軟)・和風ツナサラダ(軟)・わらびもち(軟)・牛乳                                         | 鶏ひき肉・シーチキン・きな粉・牛乳             | なす・南瓜・ピーマン・オクラ・玉ねぎ・トマト・きゅうり・キャベツ・にんじん           | おかゆ・油・砂糖・わらびもち粉                           | 410   | 16.6 |

\* 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 麻婆なす 5日 ぶどう 7日 七夕メニュー 10日 すいか 13日 モロヘイヤの和え物  
 14日 冷しゃぶ 24日 冬瓜のそぼろあんかけ 31日 夏野菜カレー、わらびもち  
 \* 豊田市給食献立より  
 13日 親子煮 21日 ラタトゥイユ(新メニュー) 28日 とよたチャンプルー

