

10 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	火	ご飯・魚の味噌だれかけ・付合せ(さつま芋)・ひじきの煮付け・すまし汁(冬瓜 みつば)・角切りリンゴゼリー・牛乳	さば・油揚げ・鶏むね肉・牛乳	しょうが・ひじき・にんじん・グリーンピース・とうがん・みつば・りんご缶・寒天	ごはん・三温糖・すりごま(白)・さつまいも・油・砂糖	458	18.5
2	水	ご飯・豚肉のBBQソース・付合せ(ブロッコリー)・マカロニハムサラダ・コンソメスープ(大根 まいたけ)・ココア蒸しパン・牛乳	豚もも肉・ハム・牛乳	しょうが・りんご缶詰・ブロッコリー・にんじん・きゅうり・玉ねぎ・大根・まいたけ	ごはん・砂糖・片栗粉・マカロニ・マヨネーズ・ホットケーキミックス	514	21.5
3	木	ご飯・ぎせい豆腐・いんげんのごまヨサダ・味噌汁(南瓜 油揚げネギ)・柿(1/4個)・牛乳	水切り豆腐・鶏ひき肉・卵・シーチキン・油揚げ・牛乳	にんじん・生しいたけ・しょうが・いんげん・南瓜・ねぎ・かき	ごはん・片栗粉・砂糖・マヨネーズ・すりごま(白)	453	17.2
4	金	ご飯・ふりかけ・鶏の照り煮・付合せ(人参)・和風サラダ・すまし汁(玉麴 法蓮草)・ミルクゼリー(寒天)・牛乳	鶏もも肉・かに風味かまぼこ・牛乳	にんじん・わかめ・キャベツ・きゅうり・ほうれん草・寒天	ごはん・片栗粉・三温糖・砂糖・油・白炒りごま・玉麴	474	21.5
7	月	ご飯・鮭のムニエル野菜のせ・ミモザサラダ・コンソメスープ(白菜 ベーコン)・バナナ・牛乳	さけ・卵・ベーコン・牛乳	玉ねぎ・ピーマン・にんじん・きゅうり・ブロッコリー・トマト・白菜・バナナ	ごはん・片栗粉・バター・フレンチ白ドレッシング	458	19.3
8	火	ご飯・豚肉のくわ焼き・長芋とオクラの酢の物・味噌汁(えのき ワカメ)・キャロット蒸しパン・牛乳	豚もも肉・かに風味かまぼこ・牛乳	玉ねぎ・いんげん・オクラ・えのき茸・わかめ・にんじんうらごし	ごはん・砂糖・油・片栗粉・長芋・ホットケーキミックス	492	21.5
9	水	ご飯・切干大根のオムレツ・南瓜のそぼろあんかけ・すまし汁(はんぺん ミツバ)・豆乳ゼリー(寒天)・牛乳	卵・シーチキン・鶏ひき肉・白はんぺん・豆乳・牛乳	切干大根・生しいたけ・小松菜・南瓜・グリーンピース・みつば・寒天	ごはん・ごま油・砂糖・片栗粉・ブルーベリーソース	468	18.9
10	木	食パン(こども)・ジャム(りんご)・さつまいもシチュー・青梗菜とベーコンのソテー・ピーチゼリー・牛乳	鶏むね肉・ベーコン・牛乳	玉ねぎ・にんじん・セロリー・チンゲン菜・もやし・えのき茸・もも缶・寒天	食パン・りんごジャム・さつまいも・油・砂糖	507	18.0
11	金	ご飯・魚の蒲焼風・付合せ(キュウリ)・にんじんのマヨネーズサラダ・味噌汁(ジャガ芋 油揚げネギ)・ストロベリーヨーグルト・牛乳	ホキ・シーチキン・油揚げ・ヨーグルト・牛乳	しょうが・きゅうり・にんじん・玉ねぎ・ねぎ	ごはん・片栗粉・小麦粉・三温糖・マヨネーズ・じゃが芋・砂糖・ストロベリーソース	471	22.1
15	火	ご飯・蒸し鶏中華風・付合せ(トマト)・もやしの中華サラダ・もずくスープ・いちごミルクゼリー(寒天)・牛乳	鶏もも肉・ハム・豆腐・牛乳	ねぎ・トマト・もやし・きゅうり・ホールコーン・もずく・しょうが・寒天	ごはん・胡麻ドレッシング・砂糖・ごま油	478	19.9
16	水	ご飯・魚のピザ焼き・ジャーマンサラダ・コンソメスープ(キャベツ コーン)・りんごゼリー(寒天)・牛乳	さけ・パルメザンチーズ・ウインナー・牛乳	ピーマン・玉ねぎ・しめじ・きゅうり・にんじん・キャベツ・ホールコーン・リンゴジュース・寒天	ごはん・じゃが芋・マヨネーズ	445	19.4
17	木	高野豆腐のそぼろ丼・ブロッコリーのおかか和え・豚汁・カップヨーグルト・牛乳	高野豆腐・しらす干し・ハム・かつお節・豚もも肉・ヨーグルト・牛乳	にんじん・干し椎茸・たけのこ・グリーンピース・ブロッコリー・ホールコーン・大根	油・三温糖・ごはん・砂糖	451	21.0
18	金	ご飯・みそかつ・付合せ(小松菜 もやし)・春雨サラダ・すまし汁(エノキ オクラ ミツバ)・みかん(1個)・牛乳	豚ヒレ肉・シーチキン・牛乳	小松菜・もやし・きゅうり・にんじん・えのき茸・オクラ・みつば・みかん	ごはん・小麦粉・パン粉・油・砂糖・春雨・マヨネーズ	501	19.8
21	月	薩摩芋ご飯・煮魚・付合せ(オクラ)・ひじきのサラダ・味噌汁(けものワカメ)・牛乳寒天・牛乳	赤魚・ちくわ・牛乳	しょうが・オクラ・ひじき・きゅうり・にんじん・なめこ・わかめ・寒天・みかん缶	さつまいも・ごはん・白炒りごま・砂糖・マヨネーズ・すりごま(白)	454	21.6
22	火	ロールパン(こども)・ミートボール野菜ソース・カリフラワーと卵のサラダ・コンソメスープ(ホレン草 コーン)・りんご(1/8個)・牛乳	鶏だんご・卵・ベーコン・牛乳	玉ねぎ・にんじん・セロリー・カリフラワー・ほうれん草・ホールコーン・りんご	ロールパン・バター・三温糖・マヨネーズ	460	16.9
23	水	ご飯・肉じゃが・小松菜としらすの和え物・すまし汁(豆腐 ネギ)・パインのヨーグルトかけ・牛乳	豚もも肉・しらす干し・かつお節・豆腐・ヨーグルト・牛乳	にんじん・玉ねぎ・グリーンピース・小松菜・もやし・ねぎ・パイン缶	ごはん・じゃが芋・油・三温糖・砂糖	456	18.7
24	木	ご飯・スパニッシュオムレツ・グリーンサラダ(インゲン)・わかめと鶏肉のスープ・角切り洋なしゼリー・牛乳	卵・ウインナー・サイコロチーズ・鶏むね肉・牛乳	トマト・ピーマン・玉ねぎ・いんげん・きゅうり・わかめ・ねぎ・洋なし缶・寒天	ごはん・じゃが芋・油・バター・砂糖・すりごま(白)・片栗粉	457	17.8
25	金	ご飯・魚の塩焼き・付合せ(南瓜)・大根とさつま揚げの煮物・味噌汁(玉葱 もやし)・バナナ蒸しパン・牛乳	塩さば・さつま揚げ・牛乳	南瓜・大根・にんじん・グリーンピース・玉ねぎ・もやし・バナナ	ごはん・砂糖・ホットケーキミックス	486	20.9
28	月	ご飯・豚肉の生姜焼き・付合せ(キャベツ 人参)・ほうれん草のナムル・味噌汁(大根 油揚げネギ)・手作りういろう・牛乳	豚もも肉・油揚げ・牛乳	しょうが・キャベツ・にんじん・ほうれん草・もやし・刻みのり・大根・ねぎ	ごはん・油・砂糖・片栗粉・白炒りごま・ごま油・小麦粉・上新粉	468	21.0
29	火	きのこスパゲティ・和風ツナサラダ・コンソメスープ・角切りももゼリー・牛乳	鶏むね肉・シーチキン・牛乳	しめじ・えのき茸・生しいたけ・玉ねぎ・刻みのり・きゅうり・キャベツ・にんじん・もも缶	スパゲティ・油・砂糖	449	20.8
30	水	ご飯・麻婆豆腐・ハムとブロッコリーの中華サラダ・中華スープ(青梗菜 人参)・ポパイマフィン・牛乳	豆腐・鶏ひき肉・ハム・牛乳	ねぎ・生しいたけ・しょうが・ブロッコリー・ホールコーン・チンゲン菜・にんじん・ほうれん草うらごし	ごはん・三温糖・片栗粉・ごま油・砂糖・ホットケーキミックス・バター	485	18.8
31	木	ご飯・魚のごま味噌焼き・付合せ(インゲンソテー)・切干大根の煮付け・すまし汁(豆腐 ワカメ)・かぼちゃプリン(ゼラチン)・牛乳	さわら・さつま揚げ・豆腐・ゼラチン・牛乳	いんげん・切干大根・にんじん・グリーンピース・わかめ・南瓜ペースト	ごはん・砂糖・すりごま(白)・油・三温糖・ホットケーキシロップ	444	20.0

* 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。
 * 季節の献立 3日 柿 10日 さつまいもシチュー 18日 みかん 21日 さつまいもごはん
 29日 きのこスパゲティ 31日 かぼちゃプリン(ハロウィン)

