

10 月分 献立表

かみかみ前期・もぐもぐ・ペースト食

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	火	おかゆ・魚の味噌だれかけ(軟)・付合せ(さつま芋)・ひじきの煮付け(軟)・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・鶏ひき肉・牛乳	しょうが・長ひじき・にんじん・グリーンピース・とうがん・みつば・りんご缶・寒天	おかゆ・三温糖・すりごま(白)・片栗粉・さつまいも・砂糖	357	17.1
2	水	おかゆ・豚肉のBBQソース(軟)・付合せ(ブロッコリー)・マカロニハムサラダ(軟)・コンソメスープ(大根 舞茸)軟・ココア蒸しパン(軟)・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	おかゆ・砂糖・マカロニ・マヨネーズ・ホットケーキミックス	421	20.1
3	木	おかゆ・ぎせい豆腐(軟)・インゲンのごまヨサダ(軟)・味噌汁(南瓜 油揚げ ネギ)・柿(1/4個)・牛乳	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	おかゆ・砂糖・片栗粉・マヨネーズ・すりごま(白)	356	15.4
4	金	おかゆ・ふりかけ・鶏の照り煮(軟)・付合せ(人参)・和風サラダ(軟)・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	おかゆ・三温糖・砂糖・油・すりごま(白)・玉麴	374	20.2
7	月	おかゆ・鮭のムニエル野菜ソース(軟)・ミモザサラダ(軟)・コンソメスープ(白菜 ベーコン)軟・バナナ(軟)・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	おかゆ・バター・片栗粉・フレンチ白トressing	345	17.8
8	火	おかゆ・鶏肉のくわ焼き(軟)・長芋とオクラの酢の物・味噌汁(えのき わかめ)・キャロット蒸しパン(軟)・牛乳	鶏ひき肉・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	おかゆ・砂糖・片栗粉・長芋・ホットケーキミックス	384	19.2
9	水	おかゆ・切干大根のオムレツ(軟)・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	おかゆ・ごま油・三温糖・片栗粉・砂糖・ブルーベリーソース	380	17.6
10	木	パン粥(コンソメ)・ジャム(りんご)・さつまいもシチュー(軟)・青梗菜とベーコンのソテー(軟)・ピーチゼリー・牛乳	鶏ひき肉・ベーコン・牛乳	玉ねぎ・にんじん・セロリ・チンゲン菜・もやし・えのき茸・もも缶・寒天	食パン・バター・りんごジャム・さつまいも・砂糖	465	15.8
11	金	おかゆ・魚の蒲焼風(軟)・付合せ(キュウリ)・にんじんのマヨネーズサラダ(軟)・味噌汁(じゃが芋 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	おかゆ・三温糖・片栗粉・マヨネーズ・じゃが芋・砂糖・ストロベリーソース	355	20.7
15	火	おかゆ・蒸し鶏中華風(軟)・付合せ(トマト)・もやしの中華サラダ(軟)・もずくスープ・いちごミルクゼリー(寒天)・牛乳	鶏ひき肉・豆腐・卵・ハム・牛乳	ねぎ・トマト・もやし・きゅうり・トウモロコシフレック・もずく・しょうが・寒天	おかゆ・パン粉・胡麻ドレッシング・砂糖・ごま油	363	17.4
16	水	おかゆ・魚のピザ焼き(軟)・ジャーマンサラダ(軟)・コンソメスープ(キャベツ ユーコン)・りんごゼリー(寒天)・牛乳	さけ・パルメザンチーズ・ハム・牛乳	ピーマン・玉ねぎ・生しいたけ・きゅうり・にんじん・キャベツ・トウモロコシフレック・リンゴジュース・寒天	おかゆ・砂糖・片栗粉・じゃが芋・マヨネーズ	349	18.2
17	木	高野豆腐のそぼろ丼(軟)・ブロッコリーのおかか和え(軟)・豚汁風・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・鶏ひき肉・ヨーグルト・牛乳	にんじん・だけご・生しいたけ・グリーンピース・ブロッコリー・トウモロコシフレック・大根	油・三温糖・おかゆ・砂糖	351	18.5
18	金	おかゆ・みそかつ(軟)・付合せ(小松菜 もやし)・春雨サラダ(軟)・すまし汁(エノキ オクラ ミツバ)・みかん(1個)・牛乳	鶏もも肉・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	おかゆ・パン粉・油・砂糖・片栗粉・春雨・マヨネーズ	433	19.3
21	月	薩摩芋かゆ・煮魚(軟)・付合せ(オクラ)・ひじきのサラダ(軟)・味噌汁(なめこ わかめ)・牛乳寒天・牛乳	赤魚・かまぼこ・牛乳	しょうが・オクラ・長ひじき・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・おかゆ・すりごま(白)・砂糖・片栗粉・マヨネーズ	352	20.5
22	火	パン粥(ミルク)・ミートボール野菜ソース(軟)・カリフラワーと卵のサラダ(軟)・コンソメスープ(ほうれん草 ユーコン)軟・りんごのコンポート・牛乳	鶏だんご・卵・ベーコン・牛乳	玉ねぎ・にんじん・セロリ・カリフラワー・ほうれん草・トウモロコシフレック・りんご	食パン・バター・三温糖・マヨネーズ・砂糖	433	16.9
23	水	おかゆ・肉じゃが(軟)・小松菜としらすの和え物・すまし汁(豆腐 ネギ)・ハインのヨーグルトかけ・牛乳	鶏ひき肉・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・ハイン缶	おかゆ・じゃが芋・三温糖・砂糖	344	16.0
24	木	おかゆ・スパニッシュオムレツ(軟)・グリーンサラダ(インゲン)軟・わかめと鶏肉のスープ(軟)・角切り洋なしゼリー・牛乳	卵・ハム・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	おかゆ・じゃが芋・バター・油・砂糖・片栗粉	347	18.2
25	金	おかゆ・魚の塩焼き(軟)・付合せ(南瓜)・大根とはんぺんの煮物(軟)・味噌汁(玉葱 もやし)・バナナ蒸しパン(軟)・牛乳	さば・白はんぺん・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	おかゆ・片栗粉・砂糖・ホットケーキミックス	374	17.5
28	月	おかゆ・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(軟)・味噌汁(大根 油揚げ ネギ)・手作りいろいろ(軟)・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	おかゆ・油・砂糖・すりごま(白)・ごま油	341	18.0
29	火	きのこのスパゲティ(軟)・和風ツナサラダ(軟)・コーンスープ・角切りももゼリー・牛乳	鶏ひき肉・シーチキン・牛乳	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・寒天	マカロニ・油・砂糖	417	20.0
30	水	おかゆ・麻婆豆腐(軟)・ハムとブロッコリーの中華サラダ(軟)・中華スープ(青梗菜 人参)・ホバマフィン(軟)・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・トウモロコシフレック・チンゲン菜・にんじん・ほうれん草うらごし	おかゆ・三温糖・片栗粉・ごま油・砂糖・ホットケーキミックス・バター	393	17.6
31	木	おかゆ・魚のごま味噌煮・付合せ(インゲンソテー)・切干大根の煮付け(軟)・すまし汁(豆腐 わかめ)・かぼちゃプリン(ゼラチン)・牛乳	さくら・白はんぺん・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	おかゆ・砂糖・すりごま(白)・片栗粉・油・三温糖・ホットケーキシロップ	358	19.1

* 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)

