

11 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	金	ご飯・鶏の唐揚げ・付合せ(トマト)・カリフラワーのサラダ・味噌汁(えのき 油揚げ ネギ)・飲む野菜と果実・牛乳	鶏もも肉・油揚げ・牛乳	しょうが・トマト・カリフラワー・にんじん・ホールコーン・いんげん・えのき茸・ねぎ・飲む野菜と果実(ピーチ)	ごはん・小麦粉・片栗粉・油・砂糖	527	20.1
5	火	食パン(こども)・ジャム(いちご)・クリームシチュー・じゃこサラダ・柿(1/4個)・牛乳	鶏むね肉・しらす干し・牛乳	玉ねぎ・にんじん・しめじ・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・かき	食パン・いちごジャム・じゃが芋・油・砂糖・ごま油	491	19.1
6	水	ご飯・魚の照り焼き風・付合せ(インゲン)・南瓜サラダ(ゆで卵)・味噌汁(大根 ワカメ ネギ)・牛乳寒天・牛乳	さば・卵・牛乳	いんげん・南瓜・きゅうり・玉ねぎ・大根・わかめ・ねぎ・寒天	ごはん・砂糖・マヨネーズ・ストロベリーソース	501	19.1
7	木	ご飯・かに玉・ツナとブロッコリーの中巻サラダ・青梗菜と春雨のスープ・白玉きなこ・牛乳	卵・かに風味かまぼこ・シーチキン・きな粉・牛乳	生しいたけ・たけのこ・ねぎ・しょうが・ブロッコリー・ホールコーン・チンゲン菜	ごはん・油・砂糖・片栗粉・ごま油・春雨・すりごま(白)・やわらか福もち(白)	449	17.3
8	金	ご飯・豚肉のカレー焼き・マカロニハムサラダ・コンソメスープ(白菜コーン)・リンゴのすりおろしゼリー・牛乳	豚もも肉・ハム・ゼラチン・牛乳	ピーマン・玉ねぎ・にんじん・きゅうり・白菜・ホールコーン・リンゴジュース・りんご缶詰	ごはん・油・片栗粉・マカロニ・マヨネーズ	466	18.0
11	月	きのこ御飯・魚の塩焼き・付合せ(オクラ)・切干大根のサラダ・味噌汁(じゃが芋 玉葱 ネギ)・サウゼリー(ゼラチン)・牛乳	油揚げ・鶏もも肉・さけ・ゼラチン・牛乳	にんじん・しめじ・生しいたけ・オクラ・ほうれん草・切干大根・玉ねぎ・ねぎ	ごはん・すりごま(白)・マヨネーズ・砂糖・じゃが芋	446	23.0
12	火	ご飯・豆腐の肉味噌かけ・胡瓜の小町和え・すまし汁(えのき カボチャ ミツハ)・小豆蒸しパン・牛乳	豆腐・鶏ひき肉・卵・かまぼこ・牛乳	グリーンピース・きゅうり・にんじん・えのき茸・みつば	ごはん・三温糖・片栗粉・油・砂糖・すりごま(白)・ホットケーキミックス・ゆで小豆	490	21.2
13	水	ご飯・チキンチャップ・付合せ(ブロッコリー)・ジャーマンポテト・コンソメスープ(キャベツ 椎茸)・ぶどうゼリー(ゼラチン)・牛乳	鶏もも肉・ベーコン・パルメザンチーズ・ゼラチン・牛乳	ブロッコリー・にんじん・玉ねぎ・キャベツ・生しいたけ・ぶどうジュース	ごはん・片栗粉・三温糖・じゃが芋・油・砂糖	490	19.9
14	木	ご飯・白身魚のフライ・付合せ(インゲン)・トマトとツナのサラダ・にんじんとわかめのスープ・みかん(1個)・牛乳	バス・卵・シーチキン・牛乳	玉ねぎ・いんげん・トマト・きゅうり・ホールコーン・にんじん・わかめ・みかん	ごはん・小麦粉・パン粉・油・マヨネーズ・砂糖	541	18.6
15	金	しっぽううどん・だし巻き卵・付合せ(法連草のごま和え)・カルピスゼリー(ゼラチン)・牛乳	鶏もも肉・豆腐・油揚げ・卵・ゼラチン・牛乳	大根・にんじん・ねぎ・ほうれん草	うどん・じゃが芋・砂糖・油・すりごま(白)	480	22.0
18	月	ご飯・ふりかけ・親子煮・小松菜ののり酢あえ・味噌汁(もやし ワカメ ネギ)・みかん寒天・牛乳	鶏むね肉・さつま揚げ・卵・シーチキン・牛乳	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・小松菜・キャベツ・刻みのり・もやし・わかめ	ごはん・じゃが芋・砂糖・片栗粉・白炒りごま	451	22.0
19	火	ご飯・魚のみぞれかけ(ネギ)・ブロッコリーの胡麻味噌和え・すまし汁(玉麩 みつば)・鬼饅頭・牛乳	さば・大豆・牛乳	大根おろし・ねぎ・ブロッコリー・にんじん・みつば	ごはん・砂糖・すりごま(白)・玉麩・さつまいも・小麦粉	500	20.6
20	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)・きなこヨーグルト・牛乳	豚もも肉・かに風味かまぼこ・豆腐・ヨーグルト・きな粉・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	ごはん・砂糖・かき油・油・春雨・ごま油	457	18.8
21	木	クロールパン(こども)・肉団子と白菜のコンソメ煮・チキンごまドレサラダ・りんご(1/8個)・牛乳	鶏だんご・鶏むね肉・牛乳	白菜・にんじん・グリーンピース・玉ねぎ・生しいたけ・きゅうり・キャベツ・りんご	クロールパン・砂糖・胡麻ドレッシング	433	18.2
25	月	ご飯・魚のチーズパン粉焼き・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)・バナナ・牛乳	ホキ・パルメザンチーズ・ハム・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・バナナ	ごはん・小麦粉・パン粉・砂糖・油	465	22.2
26	火	ご飯・豚肉の味噌くわ焼き・薩摩芋サラダ・すまし汁(とろろ昆布 豆腐)・ブルーベリーヨーグルト・牛乳	豚もも肉・豆腐・ヨーグルト・牛乳	玉ねぎ・なす・ねぎ・りんご・レーズン・とろろ昆布	ごはん・砂糖・油・片栗粉・さつまいも・マヨネーズ・ブルーベリーソース	523	21.1
27	水	ご飯・鶏と高野豆腐の旨煮・春雨の酢の物・味噌汁(南瓜 インゲン)・抹茶ムース・牛乳	高野豆腐・鶏むね肉・かまぼこ・ハム・ゼラチン・牛乳	玉ねぎ・にんじん・たけのこ・干し椎茸・みつば・きゅうり・南瓜・いんげん	ごはん・三温糖・片栗粉・春雨・砂糖・ごま油	485	21.9
28	木	カレーライス・れんこんサラダ・サイロチーズ蒸しパン・牛乳	豚もも肉・かに風味かまぼこ・サイロチーズ・牛乳	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・れんこん・キャベツ・えだまめ・ホールコーン	じゃが芋・油・ごはん・すりごま(白)・マヨネーズ・ホットケーキミックス	548	18.1
29	金	ご飯・魚のゴマ照り焼き・付合せ(人参)・ブロッコリーのマヨネーズサラダ・味噌汁(ほうれん草 玉麩)・パインゼリー(ゼラチン)・牛乳	さわら・ハム・ゼラチン・牛乳	にんじん・ブロッコリー・ホールコーン・ほうれん草・パインジュース	ごはん・砂糖・白炒りごま・マヨネーズ・玉麩	440	19.8

* 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 5日 柿 11日 きのこごはん 14日 みかん 15日 しっぽううどん 19日 鬼まんじゅう 21日 りんご 26日 さつまいもサラダ

