

# 11 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  | 金 | おかゆ・鶏の唐揚げ(軟)・付合せ(トマト)・カリフラワーのサラダ(軟)・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・トウモロコシ・りんげん・えのき・ねぎ・飲む野菜と果実 | おかゆ・砂糖・油                                 | 379   | 18.5 |
| 5  | 火 | パン粥(コンソメ)・ジャム(いちご)・クリームシチュー(軟)・じゃこサラダ(軟)・柿(1/4個)・牛乳                     | 鶏ひき肉・しらす干し・牛乳                 | 玉ねぎ・にんじん・エリンギ・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・かき              | 食パン・バター・いちごジャム・じゃが芋・油・砂糖・ごま油             | 450   | 16.7 |
| 6  | 水 | おかゆ・魚の照り焼き風(軟)・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                   | おかゆ・砂糖・片栗粉・マヨネーズ・ストロベリーソース               | 407   | 17.8 |
| 7  | 木 | おかゆ・かに玉(軟)・ツナとブロッコリーの中中華サラダ(軟)・青梗菜と春雨のスープ(軟)・白玉きなこ(軟)・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・トウモロコシ・チンゲン菜          | おかゆ・砂糖・片栗粉・ごま油・春雨                        | 344   | 17.1 |
| 8  | 金 | おかゆ・豚肉のカレー焼き(軟)・マカロニハンバーグ(軟)・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・豆腐・卵・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      | おかゆ・マッシュポテト・片栗粉・マカロニ・マヨネーズ               | 400   | 17.8 |
| 11 | 月 | きのこ粥(軟)・魚の塩焼き(軟)・付合せ(オクラ)・切り干し大根のサラダ(軟)・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・鶏ひき肉・さけ・ゼラチン・牛乳           | にんじん・えのき・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・片栗粉・すりごま(白)・マヨネーズ・砂糖・じゃが芋            | 360   | 21.6 |
| 12 | 火 | おかゆ・豆腐の肉味噌かけ(軟)・胡瓜の小町和え(軟)・すまし汁(エノキ カマボコ ミツバ)・小豆蒸しパン(軟)・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・みつば                       | おかゆ・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 | 393   | 20.0 |
| 13 | 水 | おかゆ・チキンチャップ(軟)・付合せ(ブロッコリー)・ジャーマンポテト(軟)・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              | おかゆ・三温糖・じゃが芋・砂糖                          | 368   | 18.6 |
| 14 | 木 | おかゆ・白身魚のフライ(軟)・付合せ(インゲン)・トマトとツナのサラダ(軟)・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・トウモロコシ・りんげん・わかめ・みかん           | おかゆ・マヨネーズ・砂糖・油                           | 404   | 16.3 |
| 15 | 金 | しつぽくうどん(軟)・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                         | 鶏ひき肉・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)                    | 452   | 22.0 |
| 18 | 月 | おかゆ・ふりかけ・親子煮(軟)・小松菜ののり酢和え(軟)・味噌汁(もやし ワカメ ネギ)・みかん寒天・牛乳                   | 鶏ひき肉・白はんぺん・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          | おかゆ・じゃが芋・砂糖・片栗粉・すりごま(白)                  | 365   | 19.4 |
| 19 | 火 | おかゆ・魚のみぞれかけ(ネギ)軟・ブロッコリーの胡麻味噌和え(軟)・すまし汁(玉麩 みつば)・鬼饅頭(軟)・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                        | おかゆ・砂糖・すりごま(白)・玉麩・さつまいも                  | 401   | 19.2 |
| 20 | 水 | おかゆ・ホイコーロー(軟)・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                        | 鶏ひき肉・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                 | おかゆ・砂糖・かき油・春雨・ごま油                        | 356   | 16.5 |
| 21 | 木 | パン粥(ミルク)・肉団子と白菜のコンソメ煮・チキンごまドレサラダ・りんごのコンポート・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         | 黒糖ロールパン・砂糖・胡麻ドレッシング                      | 418   | 18.5 |
| 25 | 月 | おかゆ・魚のチーズ風味・付合せ(ブロッコリー)・かぶとハムのサラダ(軟)・コンソメスープ(モヤシ 舞茸)・バナナ(軟)・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・トウモロコシ・れんこん・もやし・まいたけ・バナナ         | おかゆ・油・三温糖・片栗粉・砂糖・油                       | 345   | 20.5 |
| 26 | 火 | おかゆ・鶏肉の味噌くわ焼き(軟)・薩摩芋サラダ(軟)・すまし汁(とろろ昆布 豆腐)・ブルーベリーヨーグルト・牛乳                | 鶏ひき肉・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                        | おかゆ・砂糖・片栗粉・さつまいも・マヨネーズ・ブルーベリーソース         | 406   | 18.0 |
| 27 | 水 | おかゆ・鶏と高野豆腐の旨煮(軟)・春雨の酢の物(軟)・味噌汁(南瓜 インゲン)・抹茶ムース・牛乳                        | 豆腐・鶏ひき肉・かまぼこ・ハム・ゼラチン・牛乳       | 玉ねぎ・にんじん・たけのこ・生しいたけ・みつば・きゅうり・南瓜・いんげん            | おかゆ・三温糖・片栗粉・春雨・砂糖・ごま油                    | 393   | 18.6 |
| 28 | 木 | カレーライス(軟)・れんこんサラダ(軟)・サイコロチーズ蒸しパン(軟)・牛乳                                  | 鶏ひき肉・かに風味かまぼこ・サイコロチーズ・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・トウモロコシ・れんこん     | じゃが芋・おかゆ・すりごま(白)・マヨネーズ・ホットケーキミックス        | 436   | 15.8 |
| 29 | 金 | おかゆ・魚のゴマ照り焼き(軟)・付合せ(人参)・ブロッコリーのマヨネーズサラダ(軟)・味噌汁(ほうれん草 フ)・パインゼリー(ゼラチン)・牛乳 | さわか・ハム・ゼラチン・牛乳                | にんじん・ブロッコリー・トウモロコシ・れんこん・ほうれん草・パインジュース           | おかゆ・砂糖・すりごま(白)・片栗粉・マヨネーズ・玉麩              | 346   | 18.2 |

\* 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 しつぽくうどん 19日 鬼まんじゅう 21日 りんご 26日 さつまいもサラダ

