

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(えのき油揚ネキ)・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・トウモロコシフレーク・いんげん・えのき茸・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・ストレービーソース	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・トウモロコシフレーク・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)・マカロハムサラダ(軟)・コンソメスープ(白菜コン)・リンゴのすりおろしセリ・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)・サーキュレー(セラチン)・牛乳	油揚げ・鶏ひき肉・さけ・ゼラチン・牛乳	にんじん・えのき茸・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	グリンピース・きゅうり・にんじん・えのき茸・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(セラチン)・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	バサ・卵・シーチキン・牛乳	玉ねぎ・いんげん・トマト・きゅうり・トウモロコシフレーク・にんじん・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)・カルビスゼリー(セラチン)・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・ぶりかけ・親子煮(軟)・小松菜のり酢和え(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(玉葱 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)	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・トウモロコシフレーク・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・グリンピース・れんこん・キャベツ・えだまめ・トウモロコシフレーク	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(ホウレン草 フ)・パインセリーゼラチン・牛乳	さわら・ハム・ゼラチン・牛乳	にんじん・ブロッコリー・トウモロコシフレーク・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

