

12 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
2	月	ご飯・鶏肉の生姜焼き・付合せ(キャベツ 人参)・森のサラダ・味噌汁(大根 ホウレンソウ)・ミルクゼリー(ゼラチン)・牛乳	鶏もも肉・シーチキン・ゼラチン・牛乳	しょうが・キャベツ・にんじん・生しいたけ・えのき茸・玉ねぎ・大根・ほうれん草	ごはん・砂糖・スパゲティ・マヨネーズ	528	24.3
3	火	ご飯・煮魚・付合せ(南瓜)・もやし炒め・味噌汁(豆腐 なめこ ネギ)・りんごのヨーグルトかけ・牛乳	赤魚・ベーコン・豆腐・ヨーグルト・牛乳	しょうが・南瓜・もやし・ピーマン・にんじん・ホールコーン・なめこ・ねぎ・りんご缶	ごはん・砂糖・油	455	19.6
4	水	ご飯・ポークチャップ・花野菜のミモザサラダ・コンソメスープ(キャベツ ベーコン)・みかん(1個)・牛乳	豚もも肉・卵・ベーコン・牛乳	玉ねぎ・しめじ・ブロッコリー・カリフラワー・キャベツ・みかん	ごはん・小麦粉・三温糖・バター・胡麻ドレッシング	456	18.6
5	木	ご飯・炒り豆腐・和風ポパイサラダ・すまし汁(エノキ カマホコミツハ)・さつま芋蒸しパン・牛乳	水切り豆腐・卵・鶏ささみ・シーチキン・かまぼこ・牛乳	グリーンピース・干し椎茸・にんじん・玉ねぎ・ほうれん草・えのき茸・みつば	ごはん・油・砂糖・ホットケーキミックス・さつまいも	482	21.1
6	金	ロールパン(こども)・白菜と鮭のクリーム煮・キャベツとリンゴのサラダ・野菜ジュースゼリー(ゼラチン)・牛乳	鮭・ハム・ゼラチン・牛乳	白菜・かぶ・グリーンピース・キャベツ・りんご・レースン・野菜ジュース	ロールパン・バター・マヨネーズ・砂糖	463	22.3
9	月	ご飯・魚のマヨネーズ焼き・サラダで元気・コンソメスープ(モヤシ 人参)・ピーチソースゼリー・牛乳	バス・ハム・ゼラチン・ハム・かつお節・牛乳	しめじ・玉ねぎ・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・塩昆布・もやし・にんじん・もも缶	ごはん・マヨネーズ・パン粉・油・砂糖	472	20.1
10	火	ご飯・ふりかけ・豚肉のゴマ風味焼き・付合せ(オクラ)・南瓜のいとし煮・味噌汁(ナメコ ワカメ ネギ)・角切りパイゼリー(寒天)・牛乳	豚もも肉・牛乳	白ねぎ・オクラ・南瓜・なめこ・わかめ・ねぎ・パイン缶・寒天	ごはん・すりごま(白)・油・小豆・三温糖・砂糖	459	19.8
11	水	ご飯・変わり卵焼き・ひじきのサラダ・味噌汁(白菜 アケ)・ストロベリーヨーグルト・牛乳	卵・鶏ひき肉・ちくわ・油揚げ・ヨーグルト・牛乳	玉ねぎ・グリーンピース・ひじき・きゅうり・にんじん・白菜	ごはん・じゃが芋・油・砂糖・マヨネーズ・すりごま(白)・ストロベリーソース	484	18.9
12	木	ご飯・鮭のねぎ味噌焼き・付合せ(さつま芋)・大根と生揚げの煮物・すまし汁(玉麩 みつば)・パンナコッタ(ゼラチン)・牛乳	さけ・厚揚げ・ゼラチン・牛乳	しょうが・ねぎ・大根・にんじん・グリーンピース・みつば・みかん缶	ごはん・砂糖・さつまいも・三温糖・玉麩	503	22.2
13	金	ピラフ・照り焼きチキン・付合せ(ブロッコリー)・コンソメスープ(キャベツ 人参 コーン)・りんご(1/8個)・牛乳	ベーコン・鶏もも肉・牛乳	玉ねぎ・にんじん・ピーマン・グリーンピース・ブロッコリー・キャベツ・ホールコーン・りんご	ごはん・バター・砂糖・片栗粉	523	20.1
16	月	焼きそば・シュウマイ・付合せ(トマト)・中華スープ(青梗菜 椎茸)・キャラメルミルクゼリー(ゼラチン)・牛乳	豚もも肉・ちくわ・ポークシュウマイ・ゼラチン・牛乳	キャベツ・にんじん・トマト・チンゲン菜・生しいたけ	蒸し中華めん・油・キャラメルシロップ	480	18.9
17	火	ご飯・白身魚野菜ソース・カリフラワーと卵のサラダ・白菜のスープ・バナナ・牛乳	メルルーサ・卵・ベーコン・かに風味かまぼこ・牛乳	玉ねぎ・にんじん・セロリー・カリフラワー・白菜・ホールコーン・貝割大根・バナナ	ごはん・片栗粉・バター・三温糖・マヨネーズ	466	20.5
18	水	ご飯・すき焼き風煮・磯香和え・味噌汁(玉葱 ワカメ)・マドレーヌ・牛乳	豚もも肉・焼き豆腐・かまぼこ・かに風味かまぼこ・卵・牛乳	葉ねぎ・白菜・生しいたけ・えのき茸・ほうれん草・もやし・刻みのり・玉ねぎ・わかめ	ごはん・砂糖・ホットケーキミックス・バター	491	22.3
19	木	クロロールパン(こども)・パンプキンシチュー・ツナとブロッコリーのサラダ・りんごゼリー(ゼラチン)・牛乳	鶏むね肉・ベーコン・シーチキン・ゼラチン・牛乳	南瓜・玉ねぎ・ブロッコリー・ホールコーン・リンゴジュース	クロロールパン・油・砂糖・油	472	20.3
20	金	ご飯・魚の味噌煮・付合せ(インゲン 和え)・レンコンの炒め煮・すまし汁(豆腐 エノキ ネギ)・もものヨーグルトかけ・牛乳	さば・豆腐・ヨーグルト・牛乳	しょうが・いんげん・れんこん・にんじん・えのき茸・ねぎ・もも缶	ごはん・砂糖・すりごま(白)・油	472	18.6
23	月	ご飯・とんかつ・付合せ(ブロッコリー)・和風春雨サラダ・味噌汁(もやし ワカメ ネギ)・チョコミルクプリン・牛乳	豚ヒレ肉・鶏むね肉・ゼラチン・牛乳	ブロッコリー・きゅうり・にんじん・もやし・わかめ・ねぎ	ごはん・小麦粉・パン粉・油・春雨・砂糖・チョコシロップ	493	23.3

* 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 4日 みかん 6日 白菜と鮭のクリーム煮
 13日 クリスマスマニュー(クリスマス会) 19日 パンプキンシチュー

