1　月分　　献立表

ぱくぱく・かみかみ後期食

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
5	金	七草粥風雑炊・鶏肉の竜田揚げ・付合せ(ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ)・五色和え・味噌汁(もやし ﾜｶﾒ ﾈｷﾞ)・黒豆蒸しパン・牛乳	鶏もも肉・ちくわ・黒豆・牛乳	大根・にんじん・大根葉・生しいたけ・しょうが・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・キャベツ・きゅうり	ごはん・片栗粉・油・すりごま(白)・砂糖・ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	517	21.2
9	火	ご飯・ぎせい豆腐・スパゲティーサラダ・味噌汁(小松菜 ｴﾉｷ)・みかん(1個)・牛乳	水切り豆腐・鶏ひき肉・卵・シーチキン・牛乳	にんじん・生しいたけ・グリンピース・しょうが・玉ねぎ・きゅうり・小松菜・えのき茸	ごはん・片栗粉・砂糖・スパゲティ・マヨネーズ	463	17.6
10	水	ご飯・さわらの西京焼き・付合せ(南瓜)・ブロッコリーのおかか和え・かき玉汁(オクラ)・パンナコッタ(ゼラチン)・牛乳	鰆西京味噌漬け・かに風味かまぼこ・かつお節・卵・ゼラチン・牛乳	南瓜・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・にんじん・ﾎｰﾙｺｰﾝ・オクラ	ごはん・砂糖・片栗粉	475	21.5
11	木	チキンカレーライス・キャベツとリンゴのサラダ・ドーナツ・牛乳	鶏むね肉・ハム・卵・牛乳	玉ねぎ・にんじん・グリンピース・キャベツ・りんご・ﾚｰｽﾞﾝ	じゃが芋・油・ごはん・マヨネーズ・ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ・砂糖	558	17.6
12	金	ご飯・豚肉の生姜焼き・付合せ(白菜お浸し)・ひじきの白和え・味噌汁(大根 玉葱 ﾈｷﾞ)・角切りパインゼリー(寒天)・牛乳	豚もも肉・ちくわ・水切り豆腐・牛乳	しょうが・白菜・ひじき・にんじん・大根・玉ねぎ・ねぎ・ﾊﾟｲﾝ缶・寒天	ごはん・油・砂糖・片栗粉・三温糖・すりごま(白)	447	22.5
15	月	ご飯・鮭のムニエル野菜のせ・南瓜サラダ(ゆで卵)・ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ﾎｳﾚﾝ草 ｺｰﾝ)・洋なしゼリー・牛乳	さけ・卵・牛乳	玉ねぎ・ピーマン・にんじん・南瓜・きゅうり・ほうれん草・ﾎｰﾙｺｰﾝ・洋なし缶	ごはん・片栗粉・バター・マヨネーズ・砂糖	446	17.7
16	火	ご飯・鶏肉あけぼの焼き・付合せ(ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ｶﾘﾌﾗﾜｰ)・切干大根の煮付・すまし汁(椎茸 玉麩 ﾐﾂﾊﾞ)・じゃがいもｺｺｱｹｰｷ・牛乳	鶏もも肉・さつま揚げ・牛乳	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・ｶﾘﾌﾗﾜｰ・切干大根・にんじん・グリンピース・生しいたけ・みつば	ごはん・三温糖・玉麩・じゃが芋・バター・ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	530	21.9
17	水	ご飯・豚肉のゴマ風味焼き・付合せ(ｵｸﾗ)・和風春雨サラダ・味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ 玉葱 ﾜｶﾒ)・りんご(1/8個)・牛乳	豚もも肉・シーチキン・牛乳	白ねぎ・オクラ・きゅうり・にんじん・キャベツ・玉ねぎ・わかめ・りんご	ごはん・すりごま(白)・油・春雨・砂糖	466	20.0
18	木	ロールパン(こども)・ほうれん草と卵のグラタン・キャベツとハムのサラダ・ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(大根 まいたけ)・フルーツポンチ・牛乳	鶏もも肉・卵・ﾊﾟﾙﾒｻﾞﾝﾁｰｽﾞ・ハム・牛乳	玉ねぎ・しめじ・ほうれん草・キャベツ・きゅうり・にんじん・大根・まいたけ・寒天	ロールパン・マカロニ・パン粉・砂糖・ごま油	505	19.2
19	金	ご飯・赤魚の粕漬焼き・付合せ(さつま芋)・もやし炒め・味噌汁(豆腐 えのき ﾈｷﾞ)・ｽﾄﾛﾍﾞﾘｰﾖｰｸﾞﾙﾄ・牛乳	赤魚粕漬け・ベーコン・豆腐・ヨーグルト・牛乳	もやし・ピーマン・にんじん・ﾎｰﾙｺｰﾝ・えのき茸・ねぎ	ごはん・さつまいも・油・砂糖・ｽﾄﾛﾍﾞﾘｰｿｰｽ	460	22.7
22	月	ご飯・えびたまあんかけ・ﾊﾑとﾌﾞﾛｯｺﾘｰの中華ｻﾗﾀﾞ・鶏肉と春雨のスープ・バナナ・牛乳	卵・むきえび・ハム・鶏むね肉・牛乳	えのき茸・にんじん・生しいたけ・ねぎ・グリンピース・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・ﾎｰﾙｺｰﾝ・ﾁﾝｹﾞﾝ菜	ごはん・油・砂糖・片栗粉・ごま油・春雨	461	18.8
23	火	味噌煮込みうどん・南瓜挽肉フライ・付合せ(ｷｬﾍﾞﾂ)・蒸しプリン・牛乳	鶏むね肉・かまぼこ・油揚げ・卵・牛乳	にんじん・白菜・白ねぎ・生しいたけ・キャベツ	うどん・南瓜挽肉フライ・油・砂糖・ホットケーキシロップ	500	21.0
24	水	ご飯・ポークチャップ・ﾄﾏﾄとﾂﾅのｻﾗﾀﾞ・ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(大根 ﾍﾞｰｺﾝ)・キャロット蒸しパン・牛乳	豚もも肉・シーチキン・ベーコン・牛乳	玉ねぎ・しめじ・トマト・きゅうり・ﾎｰﾙｺｰﾝ・大根・にんじんうらごし	ごはん・小麦粉・三温糖・バター・油・砂糖・ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	481	18.2
25	木	ご飯・魚の照り焼き風・付合せ(ｲﾝｹﾞﾝ)・ふろふき大根・すまし汁(ｴﾉｷ ｶﾏﾎﾞｺ ﾐﾂﾊﾞ)・おしるこ・牛乳	さば・鶏ひき肉・かまぼこ・牛乳	いんげん・大根・えのき茸・みつば	ごはん・砂糖・片栗粉・やわらか福もち(白)・つぶあん	491	19.9
26	金	クロロールパン(こども)・肉団子と白菜のコンソメ煮・骨太サラダ・りんごゼリー(ｾﾞﾗﾁﾝ)・牛乳	鶏だんご・干しえび・シーチキン・ゼラチン・牛乳	白菜・にんじん・グリンピース・玉ねぎ・生しいたけ・ひじき・キャベツ・きゅうり・ﾎｰﾙｺｰﾝ	くろロールパン・砂糖・マカロニ・マヨネーズ・白炒りごま	455	17.1
29	月	ご飯・ふりかけ・高野豆腐の旨煮・いんげんのごまマヨサラダ・味噌汁(大根 ﾜｶﾒ ﾈｷﾞ)・みかんのﾖｰｸﾞﾙﾄかけ・牛乳	高野豆腐・豚ひき肉・シーチキン・ヨーグルト・牛乳	玉ねぎ・にんじん・グリンピース・いんげん・大根・わかめ・ねぎ・みかん缶	ごはん・油・じゃが芋・三温糖・片栗粉・マヨネーズ・すりごま(白)・砂糖	498	18.7
30	火	ご飯・白身魚のフライ・付合せ(ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ)・ほうれん草のナムル・ジュリアンスープ・パイン・牛乳	バサ・卵・ベーコン・牛乳	玉ねぎ・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・ほうれん草・もやし・刻みのり・にんじん・セロリー・パイン	ごはん・小麦粉・パン粉・油・マヨネーズ・砂糖・白炒りごま・ごま油	536	19.4
31	水	ご飯・松風焼き・レンコンの炒め煮・すまし汁(玉麩　みつば)・ピーチゼリー(ｾﾞﾗﾁﾝ)・牛乳	鶏ひき肉・卵・ゼラチン・牛乳	白ねぎ・れんこん・にんじん・グリンピース・みつば・もも缶	ごはん・パン粉・砂糖・すりごま(白)・油・玉麩	467	18.3

＊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
5日 七草粥風雑炊、黒豆蒸しパン　9日 みかん　17日 りんご　25日 おしるこ
＊豊田市給食献立より
26日 骨太サラダ　29日 高野豆腐の旨煮
＊お知らせ
11日のチキンカレーライス、23日の味噌煮込みうどんは寄付で頂いた鶏肉を使用します。