

1 月分 献立表

豊田市福祉事業団

かみかみ前期・もぐもぐ・ペースト食

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
5	金	七草粥風雑炊・鶏肉の竜田揚げ(軟)・付合せ(ブロッコリー)・五色和え(軟)・味噌汁(もやし ワカメ ネギ)・黒豆蒸しパン(軟)・牛乳	鶏もも肉・かまぼこ・黒豆・牛乳	大根・にんじん・大根葉・生しいたけ・しょうが・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり	ごはん・すりごま(白)・砂糖・ホットケーキミックス	460	21.8
9	火	おかゆ・ぎせい豆腐(軟)・スパゲティサラダ(軟)・味噌汁(小松菜 エノキ)・みかん(1個)・牛乳	豆腐・鶏ひき肉・卵・シーチキン・牛乳	にんじん・生しいたけ・グリーンピース・しょうが・玉ねぎ・きゅうり・小松菜・えのき茸	おかゆ・砂糖・片栗粉・マカロニ・マヨネーズ	372	15.6
10	水	おかゆ・さわらの西京焼(軟)・付合せ(南瓜)・ブロッコリーのおかか和え(軟)・かき玉汁(オクラ)(軟)・パンナコッタ(ゼラチン)・牛乳	鰯西京味噌漬け・かに風味かまぼこ・かつお節・卵・ゼラチン・牛乳	南瓜・ブロッコリー・にんじん・トウモロコシフレーク・オクラ	おかゆ・片栗粉・砂糖	380	20.4
11	木	チキンカレーライス(軟)・キャベツとりんごのサラダ(軟)・ドーナツ(軟)・牛乳	鶏ひき肉・ハム・牛乳	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・キャベツ・りんご・レーズン	じゃが芋・油・おかゆ・マヨネーズ・ホットケーキミックス	441	14.5
12	金	おかゆ・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 ネギ)・角切りパインゼリー(寒天)・牛乳	豚もも肉・かまぼこ・豆腐・牛乳	しょうが・白菜・長ひじき・にんじん・大根・玉ねぎ・ねぎ・パイン缶・寒天	おかゆ・砂糖・油・三温糖・すりごま(白)	323	17.3
15	月	おかゆ・鮭のムニエル野菜ソース(軟)・南瓜サラダ(ゆで卵)・コンソメスープ(ホウレン草 ヨーン)軟・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・トウモロコシフレーク・洋なし缶	おかゆ・バター・片栗粉・マヨネーズ・砂糖	343	16.5
16	火	おかゆ・鶏肉あけぼの焼き・付合せ(ブロッコリーカリフラワー)・切干大根の煮付・すまし汁(椎茸 玉麴 ミツハ)・じゃが芋コアカーキ・牛乳	鶏もも肉・白はんぺん・牛乳	ブロッコリー・カリフラワー・切干大根・にんじん・グリーンピース・生しいたけ・みつば	おかゆ・三温糖・玉麴・じゃが芋・バター・ホットケーキミックス	423	20.6
17	水	おかゆ・豚肉のゴマ風味焼き(軟)・付合せ(オクラ)・和風春雨サラダ(軟)・味噌汁(キャベツ 玉葱 ワカメ)・りんごのコンポート・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	おかゆ・すりごま(白)・春雨・砂糖・油	343	17.1
18	木	パン粥(コンソメ)・ほうれん草と卵のグラタン(軟)・キャベツとハムのサラダ(軟)・コンソメスープ(大根 舞茸)軟・フルーツポンチ・牛乳	鶏ひき肉・卵・パルメザンチーズ・ハム・牛乳	玉ねぎ・エリンギ・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	食パン・バター・マカロニ・パン粉・砂糖・ごま油	460	17.7
19	金	おかゆ・赤魚の粕漬(軟)・付合せ(さつま芋)・もやし炒め(軟)・味噌汁(豆腐 えのき ネギ)・ストロベリーヨーグルト・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・トウモロコシフレーク・えのき茸・ねぎ	おかゆ・さつま芋・砂糖・ストロベリーソース	358	21.2
22	月	おかゆ・えびたまあんかけ(軟)・ハムとブロッコリーの中華サラダ(軟)・鶏肉と春雨のスープ(軟)・バナナ(軟)・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・グリーンピース・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	360	19.0
23	火	味噌煮込うどん(軟)・南瓜挽肉フライ(軟)・付合せ(キャベツ)・蒸しプリン・牛乳	鶏ひき肉・かまぼこ・油揚げ・卵・牛乳	にんじん・白菜・ねぎ・生しいたけ・玉ねぎ・南瓜・キャベツ	うどん・三温糖・片栗粉・砂糖・ホットケーキシロップ	395	17.2
24	水	おかゆ・ポークチャップ(軟)・トマトとツナのサラダ(軟)・コンソメスープ(大根 ベーコン)(軟)・キャロット蒸しパン(軟)・牛乳	豚もも肉・豆腐・卵・シーチキン・ベーコン・牛乳	玉ねぎ・エリンギ・トマト・きゅうり・トウモロコシフレーク・大根・にんじんうらごし	おかゆ・マッシュポテト・三温糖・バター・油・砂糖・ホットケーキミックス	412	17.9
25	木	おかゆ・魚の照り焼き風(軟)・付合せ(インゲン)・ふろふき大根・すまし汁(エノキ カマボコ ミツハ)・おしるこ(軟)・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	おかゆ・砂糖・片栗粉・つぶあん	353	17.9
26	金	パン粥(ミルク)・肉団子と白菜のコンソメ煮・骨太サラダ(軟)・りんごゼリー(ゼラチン)・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・グリーンピース・玉ねぎ・生しいたけ・長ひじき・キャベツ・きゅうり・トウモロコシフレーク	黒糖ロールパン・砂糖・マカロニ・マヨネーズ・すりごま(白)	432	17.3
29	月	おかゆ・ふりかけ・高野豆腐の旨煮(軟)・いんげんのごまマヨサラダ・味噌汁(大根 ワカメ ネギ)・みかんのヨーグルトかけ・牛乳	豆腐・鶏ひき肉・シーチキン・ヨーグルト・牛乳	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・いんげん・大根・わかめ・ねぎ・みかん缶	おかゆ・じゃが芋・三温糖・片栗粉・マヨネーズ・すりごま(白)・砂糖	374	15.8
30	火	おかゆ・白身魚のフライ(軟)・付合せ(ブロッコリー)・ほうれん草のナムル(軟)・ジュリアンスープ・パイン(軟)・牛乳	バス・卵・ベーコン・牛乳	玉ねぎ・ブロッコリー・ほうれん草・もやし・刻みのり・にんじん・セロリー・パイン缶	おかゆ・マヨネーズ・砂糖・すりごま(白)・ごま油	392	16.8
31	水	おかゆ・松風焼き(軟)・レンコンの炒め煮(軟)・すまし汁(玉麴 みつば)・ピーチゼリー(ゼラチン)・牛乳	鶏ひき肉・豆腐・卵・ゼラチン・牛乳	白ねぎ・れんこん・にんじん・グリーンピース・みつば・もも缶	おかゆ・パン粉・砂糖・すりごま(白)・玉麴	349	15.4

* 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。

