

# 5 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
1	水	ご飯・魚のゴマ照り焼き・付合せ(白菜お浸し)・胡瓜のおかか和え・すまし汁(玉麩ネギ)・さつま芋蒸しパン・牛乳	さわら・錦糸卵・かつお節・牛乳	白菜・きゅうり・にんじん・ねぎ	ごはん・砂糖・白炒りごま・玉麩・ホットケーキミックス・さつまいも	476	23.2
2	木	カレーピラフ・かぶと型ハンバーグ・付合せ(ブロッコリー)・野菜スープ・クリームソーダ風ゼリー・牛乳	ハム・ハンバーグ・牛乳	玉ねぎ・にんじん・ホールコーン・グリーンピース・ブロッコリー・キャベツ・生しいたけ	ごはん・バター・マヨネーズ・クリームソーダ風ゼリー	469	15.3
7	火	ご飯・チキンチャップ・付合せ(キャベツ)・和風ポパイサラダ・コンソメスープ(大根 生しいたけ)・りんごのヨーグルトかけ・牛乳	鶏もも肉・シーチキン・ヨーグルト・牛乳	キャベツ・ほうれん草・にんじん・大根・生しいたけ・りんご缶	ごはん・片栗粉・三温糖・砂糖・油	524	21.8
8	水	ご飯・豚肉の生姜焼き・付合せ(オクラ)・和風マカロニサラダ・すまし汁(法蓮草 モヤシ)・ピーチソースゼリー・牛乳	豚もも肉・ハム・牛乳	しょうが・オクラ・にんじん・玉ねぎ・きゅうり・ほうれん草・もやし・もも缶・寒天	ごはん・油・砂糖・片栗粉・マカロニ	452	21.0
9	木	ご飯・魚のレモン風味・付合せ(キュウリ)・カリフラワーと卵のサラダ・コンソメスープ(キャベツ 人参)・バナナ・牛乳	さけ・卵・ベーコン・牛乳	きゅうり・カリフラワー・キャベツ・にんじん・バナナ	ごはん・片栗粉・砂糖・マヨネーズ	484	23.5
10	金	ご飯・ふりかけ・ぎせい豆腐・いんげんのごまヨサダ・味噌汁(玉葱 えのきネギ)・牛乳寒天・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・グリーンピース・しょうが・いんげん・玉ねぎ・えのき茸・ねぎ	ごはん・片栗粉・砂糖・マヨネーズ・すりごま(白)	456	18.6
13	月	ご飯・魚の塩焼き・付合せ(さつま芋)・大根と生揚げの煮物・すまし汁(玉麩 わかめ)・ブルーベリーヨーグルト・牛乳	塩さば・厚揚げ・ヨーグルト・牛乳	大根・にんじん・グリーンピース・わかめ	ごはん・さつまいも・三温糖・玉麩・砂糖・ブルーベリーソース	478	21.7
14	火	食パン(こども)・ジャム(いちご)・ハッシュドポーク・じゃこサラダ・コンソメスープ(インゲン・牛乳)・オレンジゼリー・牛乳	豚もも肉・しらす干し・牛乳	玉ねぎ・にんじん・しめじ・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・いんげん・ホールコーン	食パン・いちごジャム・バター・砂糖・ごま油	490	18.6
15	水	ご飯・蒸し鶏中華風・付合せ(トマト)・春雨とキャベツの中華和え・中華スープ(青梗菜 椎茸)・バナナソーゼリー(寒天)・牛乳	鶏もも肉・ハム・牛乳	ねぎ・トマト・もやし・キャベツ・きゅうり・チンゲン菜・生しいたけ・バナナ・寒天	ごはん・胡麻ドレッシング・春雨・砂糖・ごま油	480	18.4
16	木	ご飯・お好み焼き卵卵焼き・ブロッコリーのサラダ・味噌汁(豆腐 揚げネギ)・角切りワゴンゼリー・牛乳	卵・豚もも肉・かつお節・豆腐・油揚げ・牛乳	玉ねぎ・にんじん・キャベツ・ピーマン・青のり・ブロッコリー・ホールコーン・いんげん	ごはん・ながいも・小麦粉・油・マヨネーズ・砂糖	457	18.5
17	金	ご飯・魚のカレームニエル・付合せ(カリフラワー)・ジャーマンサラダ・コンソメスープ(キャベツ エノキ)・メロン・牛乳	さけ・ウインナー・牛乳	カリフラワー・きゅうり・にんじん・キャベツ・えのき茸・メロン	ごはん・小麦粉・バター・じゃが芋・マヨネーズ	475	23.0
20	月	焼きそば・シュウマイ・付合せ(ブロッコリー)・中華スープ(玉葱 ニラ)・ピーチゼリー・牛乳	豚もも肉・ちくわ・ホークシュウマイ・牛乳	キャベツ・にんじん・ブロッコリー・玉ねぎ・にら・もも缶・寒天	蒸し中華めん・油・砂糖	491	17.0
21	火	ご飯・魚の味噌煮・付合せ(インゲン)・大根のきんぴら・すまし汁(エノキ オクラ ミツバ)・バナナ・牛乳	さば・牛乳	しょうが・いんげん・大根・にんじん・グリーンピース・えのき茸・オクラ・みつば・バナナ	ごはん・砂糖・油・ごま油・白炒りごま	471	17.5
22	水	ご飯・鶏肉のあけほの焼き・付合せ(キュウリ)・にんじんのマヨネーズサラダ・味噌汁(白菜 アケネギ)・ハインのヨーグルトかけ・牛乳	鶏もも肉・シーチキン・油揚げ・ヨーグルト・牛乳	きゅうり・にんじん・玉ねぎ・白菜・ねぎ・ハイン缶	ごはん・マヨネーズ・砂糖	496	21.3
23	木	ご飯・魚のチーズパン粉焼き・付合せ(粉ふき芋)・ミモザサラダ・コンソメスープ(モヤシ 人参)・みかん寒天・牛乳	ホキ・パルメザンチーズ・卵・牛乳	きゅうり・ブロッコリー・トマト・もやし・にんじん・みかん缶・寒天	ごはん・小麦粉・パン粉・じゃが芋・砂糖	458	21.7
24	金	ご飯・豚肉のゴマ風味焼き・付合せ(法蓮草)・春雨サラダ・味噌汁(シジウカメ)・ミルクゼリー(寒天)・牛乳	豚もも肉・ハム・牛乳	白ねぎ・ほうれん草・きゅうり・にんじん・しめじ・わかめ・寒天	ごはん・すりごま(白)・油・春雨・マヨネーズ・砂糖	483	21.6
27	月	ご飯・魚の味噌マヨ焼き・付合せ(ブロッコリー)・キャベツのゴマ酢あえ・すまし汁(豆腐 エノキネギ)・白玉きなこ・牛乳	バス・鶏ささ身・豆腐・きな粉・牛乳	ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・にんじん・えのき茸・ねぎ	ごはん・マヨネーズ・砂糖・白炒りごま・ごま油・やわらか福もち(白)	499	23.6
28	火	ご飯・照り焼きチキン・付合せ(人参)・グリーンサラダ(インゲン)・コンソメスープ(キャベツ ヨーン)・ココア蒸しパン・牛乳	鶏もも肉・サイコロチキン・牛乳	にんじん・いんげん・きゅうり・キャベツ・ホールコーン	ごはん・砂糖・片栗粉・油・ホットケーキミックス	507	19.7
29	水	ご飯・豆腐の中華煮・ツナとブロッコリーの中華サラダ・中華たまごスープ・アメリカンチェリー・牛乳	だいず 絹ごし豆腐・豚もも肉・シーチキン・卵・牛乳	玉ねぎ・干し椎茸・にんじん・チンゲン菜・しょうが・ブロッコリー・ホールコーン・ねぎ・アメリカンチェリー	ごはん・ごま油・三温糖・片栗粉・砂糖	439	18.5
30	木	クロールパン(こども)・ミートボール野菜ソース・ひじきのサラダ・コンソメスープ(ほうれん草 もやし)・洋なしゼリー・牛乳	鶏だんご・ちくわ・牛乳	玉ねぎ・にんじん・セロリ・ひじき・きゅうり・ほうれん草・もやし・洋なし缶	クロールパン・バター・三温糖・砂糖・マヨネーズ・すりごま(白)	452	15.9
31	金	ご飯・魚の蒲焼風・付合せ(オクラ)・じゃが芋と薩摩揚げの煮物・味噌汁(大根 油揚げネギ)・抹茶ミルク寒天・牛乳	ホキ・さつま揚げ・油揚げ・牛乳	しょうが・オクラ・にんじん・玉ねぎ・グリーンピース・大根・ねぎ・寒天	ごはん・片栗粉・小麦粉・三温糖・じゃが芋・砂糖	464	23.4

\* 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  
 2日 こどもの日メニュー 17日 メロン 29日 アメリカンチェリー

