

7 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
1	月	ご飯・魚のピザ焼き・ジャーマンサラダ・コンソメスープ(ホウレン草・コーン)・みかん寒天・牛乳	ホキ・パルメザンチーズ・ウインナー・牛乳	ピーマン・玉ねぎ・しめじ・きゅうり・にんじん・ほうれん草・ホールコーン・みかん缶・寒天	ごはん・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖	450	21.2
2	火	ご飯・鶏肉の生姜焼き・付合せ(人参)・和風サラダ・味噌汁(玉葱・油揚げ・ネギ)・ブルーベリーヨーグルト・牛乳	鶏もも肉・かに風味かまぼこ・油揚げ・ヨーグルト・牛乳	しょうが・にんじん・わかめ・キャベツ・きゅうり・玉ねぎ	ごはん・砂糖・油・白炒りごま・ブルーベリーソース	487	21.7
3	水	ご飯・豚肉のBBQソース・付合せ(トマト)・ポパイサラダ・コンソメスープ(キャベツ・椎茸)・キャロット蒸しパン・牛乳	豚もも肉・シーチキン・牛乳	しょうが・りんご缶詰・トマト・ほうれん草・にんじん・キャベツ・生しいたけ・にんじんうらごし	ごはん・砂糖・片栗粉・マヨネーズ・ホットケーキミックス	509	22.5
4	木	ご飯・魚のみぞれかけ(ネギ)・春雨の酢の物・味噌汁(南瓜・玉葱)・すいか・牛乳	さば・ハム・牛乳	大根・ねぎ・きゅうり・南瓜・玉ねぎ・すいか	ごはん・春雨・砂糖・ごま油	508	22.4
5	金	七夕そうめん・星のコロッケ・付合せ(ツナマヨブロック)・七夕デザート・牛乳	鶏むね肉・錦糸卵・シーチキン・牛乳	にんじん・オクラ・ねぎ・干し椎茸・ブロック	そうめん・砂糖・星のコロッケ・油・マヨネーズ・七夕デザート	445	18.5
8	月	ご飯・豆腐の肉味噌かけ・ブロッコリーのサラダ・すまし汁(えのき・長ネギ)・マドレーヌ・牛乳	豆腐・豚ひき肉・卵・牛乳	グリーンピース・ブロッコリー・にんじん・ホールコーン・いんげん・えのき・白ねぎ	ごはん・三温糖・片栗粉・砂糖・油・ホットケーキミックス・バター	491	18.1
9	火	ご飯・魚の蒲焼風・付合せ(オクラ)・ひじきの煮付け・味噌汁(玉葱・わかめ)・カルピスゼリー(寒天)・牛乳	さくら・油揚げ・鶏もも肉・牛乳	しょうが・オクラ・ひじき・にんじん・玉ねぎ・わかめ・寒天	ごはん・片栗粉・小麦粉・三温糖・油	506	19.2
10	水	ご飯・鶏肉のカレー照り焼き・付合せ(じゃが芋・バター)・グリーンサラダ(インゲン)・コンソメスープ(大根・まいたけ)・角切りももゼリー・牛乳	鶏もも肉・サイコロチーズ・牛乳	いんげん・きゅうり・大根・まいたけ・もも缶・寒天	ごはん・じゃが芋・バター・油・砂糖	468	18.9
11	木	ご飯・冷しゃぶ・にんじんのマヨネーズサラダ・味噌汁(シメジ・油揚げ・ネギ)・わらびもち・牛乳	豚ロース肉・シーチキン・油揚げ・きな粉・牛乳	しょうが・もやし・きゅうり・玉ねぎ・にんじん・しめじ・ねぎ	ごはん・すりごま(白)・砂糖・マヨネーズ・わらびもち粉	531	20.5
12	金	食パン(こども)・ジャム(マーメイド)・白身魚野菜ソース・カリフラワーと卵のサラダ・コンソメスープ(キャベツ・コーン)・パン・牛乳	ホキ・卵・ベーコン・牛乳	玉ねぎ・にんじん・セロリ・カリフラワー・キャベツ・ホールコーン・パン	食パン・マーメイド・片栗粉・バター・三温糖・マヨネーズ	450	21.4
16	火	ご飯・魚の塩焼き・付合せ(さつま芋)・冬瓜の薄くず煮・味噌汁(もやし・わかめ・ネギ)・バナナ・牛乳	さけ・鶏もも肉・牛乳	とうがんと干し椎茸・にんじん・グリーンピース・もやし・わかめ・ねぎ・バナナ	ごはん・さつま芋・油・三温糖・片栗粉	422	20.0
17	水	ご飯・豚肉のくわ焼き・春雨とカニカマのサラダ・すまし汁(小松菜・えのき)・ミルクゼリー(寒天)・牛乳	豚もも肉・かに風味かまぼこ・錦糸卵・牛乳	玉ねぎ・いんげん・きゅうり・わかめ・小松菜・えのき・寒天	ごはん・砂糖・油・片栗粉・春雨・マヨネーズ・すりごま(白)	508	22.6
18	木	ピピンパ・ブロッコリーのマヨネーズサラダ・中華スープ(豆腐・ニラ)・ぶどうゼリー(寒天)・牛乳	豚ひき肉・錦糸卵・ハム・豆腐・牛乳	しょうが・もやし・ほうれん草・刻みのり・ブロッコリー・にんじん・ホールコーン・にら・ぶどうジュース	砂糖・ごま油・白炒りごま・ごはん・マヨネーズ	472	18.7
19	金	ご飯・照り焼きチキン・付合せ(キュウリ)・じゃが芋とウインナーのカレーソース・コンソメスープ(大根・椎茸)・ストロベリーヨーグルト・牛乳	鶏もも肉・ウインナー・ヨーグルト・牛乳	きゅうり・にんじん・ピーマン・大根・生しいたけ	ごはん・砂糖・片栗粉・じゃが芋・油・ストロベリーソース	503	20.1
22	月	ご飯・ふりかけ・豚肉のマーメイド煮・付合せ(ブロッコリー)・スパゲティサラダ・コンソメスープ(もやし・舞茸)・飲む野菜と果実(ピーチ)・牛乳	豚もも肉・ハム・牛乳	しょうが・ブロッコリー・にんじん・玉ねぎ・きゅうり・もやし・まいたけ・飲む野菜と果実(ピーチ)	ごはん・マーメイド・片栗粉・スパゲティ・マヨネーズ	503	21.6
23	火	ご飯・松風焼き・胡瓜のおかか和え・雷汁・もものヨーグルトかけ・牛乳	鶏ひき肉・卵・錦糸卵・かつお節・豆腐・油揚げ・ヨーグルト・牛乳	白ねぎ・きゅうり・にんじん・ごぼう・ねぎ・もも缶	ごはん・パン粉・砂糖・すりごま(白)・ごま油	465	21.1
24	水	ご飯・白身魚のフライ・付合せ(インゲン)・トマトとベーコンのサラダ・わかめスープ・ぶどう・牛乳	ホキ・ベーコン・牛乳	いんげん・トマト・きゅうり・ホールコーン・わかめ・ぶどう(デラウェア)	ごはん・小麦粉・パン粉・油・砂糖・すりごま(白)	483	19.4
25	木	ロールパン(こども)・チリコンカン・大根ときゅうりのサラダ・コンソメスープ(キャベツ・人参)・りんごゼリー(寒天)・牛乳	豚ひき肉・大豆・かに風味かまぼこ・牛乳	玉ねぎ・ホールコーン・トマト缶詰・大根・きゅうり・キャベツ・にんじん・リンゴジュース・寒天	ロールパン・じゃが芋・油・三温糖・砂糖・マヨネーズ・すりごま(白)	444	18.4
26	金	ご飯・南蛮漬け・ナスと南瓜の煮物・味噌汁(生揚げ・わかめ・葱)・チョコミルクゼリー(寒天)・牛乳	さけ・厚揚げ・牛乳	ピーマン・にんじん・玉ねぎ・なす・南瓜・わかめ・ねぎ・寒天	ごはん・片栗粉・砂糖・三温糖・チョコシロップ	463	21.0
29	月	ご飯・魚の味噌煮・付合せ(もやし・人参)・モロヘイヤの和え物・すまし汁(玉葱・みつば)・いちごミルクゼリー(寒天)・牛乳	さば・しらす干し・牛乳	しょうが・もやし・にんじん・モロヘイヤ・トマト・えのき・みつば・寒天	ごはん・砂糖・ごま油・玉葱	435	19.8
30	火	ハヤシライス・和風ツナサラダ・角切り洋なしゼリー・牛乳	豚もも肉・シーチキン・牛乳	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・きゅうり・キャベツ・洋なし缶・寒天	じゃが芋・油・ごはん・砂糖	500	17.6
31	水	ご飯・かに玉・ハムとブロッコリーの中華サラダ・鶏肉と春雨のスープ・白玉きなこ・牛乳	卵・かに風味かまぼこ・ハム・鶏むね肉・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・ホールコーン・チンゲン菜・にんじん	ごはん・油・砂糖・片栗粉・ごま油・春雨・やわらか福もち(白)	450	18.5

* 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 すいか 5日 七夕メニュー 11日 冷しゃぶ、わらびもち 16日 冬瓜の薄くず煮
 24日 ぶどう(デラウェア) 29日 モロヘイヤの和え物

