

11 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
4	火	カレーライス・キャベツとハムのサラダ・ヨーグルトゼリー～柿ソース～・牛乳	豚もも肉・ハム・ヨーグルト・牛乳	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・寒天・かき	じゃが芋・油・ごはん・砂糖・ごま油	485	17.3
5	水	ご飯・鶏肉の生姜焼き・付合せ(人参)・小松菜としらすの和え物・味噌汁(大根 油揚げ ネギ)・小豆蒸しパン・牛乳	鶏もも肉・しらす干し・かつお節・油揚げ・牛乳	しょうが・にんじん・小松菜・もやし・大根・ねぎ	ごはん・砂糖・ホットケーキミックス・ゆで小豆	518	24.3
6	木	ご飯・ふりかけ・えびたまあんかけ・ツナとブロッコリーの中華サラダ・もずくスープ・ストロベリープリン・牛乳	卵・むきえび・シーチキン・豆腐・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・ホールコーン・もずく・しょうが	ごはん・油・砂糖・片栗粉・ごま油・ハバロアの素ストロベリー味	463	19.9
7	金	ご飯・魚のゴマ照り焼き・付合せ(インゲン)・じゃが芋と薩摩揚げの煮物・味噌汁(モヤシ ワカメ ネギ)・角切りパインゼリー(寒天)・牛乳	さば・さつま揚げ・牛乳	いんげん・にんじん・玉ねぎ・グリーンピース・もやし・わかめ・ねぎ・パイン缶・寒天	ごはん・砂糖・白炒りごま・じゃが芋	457	18.9
10	月	ご飯・チキンチャップ・付合せ(キュウリ)・ブロッコリーのマヨネーズサラダ・ふわふわスープ・バナナ・牛乳	鶏もも肉・ハム・白はんぺん・牛乳	きゅうり・ブロッコリー・にんじん・ホールコーン・みつば・バナナ	ごはん・片栗粉・三温糖・マヨネーズ風	518	20.1
11	火	ご飯・魚の味噌マヨ焼き・付合せ(オクラ)・チキンごまドレサラダ・すまし汁(エノキ カマボコ ネギ)・鬼饅頭・牛乳	メルルーサ・鶏むね肉・かまぼこ・牛乳	オクラ・きゅうり・キャベツ・にんじん・えのき茸・ねぎ	ごはん・マヨネーズ風・砂糖・胡麻ドレッシング・さつまいも・小麦粉	474	22.9
12	水	ご飯・肉豆腐・和風マカロニサラダ・味噌汁(白菜 ワカメ)・ピーチソースゼリー・牛乳	豚もも肉・豆腐・シーチキン・牛乳	白ねぎ・生しいたけ・えのき茸・にんじん・玉ねぎ・きゅうり・白菜・わかめ・もも缶	ごはん・油・砂糖・マカロニ	453	19.0
13	木	ご飯・魚のマリネ・チーズポテト・コンソメスープ(ホウレン草 しめじ)・カットヨーグルト・牛乳	さけ・ベーコン・サイロチーズ・ヨーグルト・牛乳	玉ねぎ・にんじん・ホールコーン・ほうれん草・しめじ	ごはん・小麦粉・片栗粉・油・砂糖・じゃが芋	496	21.2
14	金	しっぽううどん・南瓜サラダ(ハム)・カルピスゼリー(ゼラチン)・牛乳	鶏もも肉・豆腐・油揚げ・ハム・ゼラチン・牛乳	大根・にんじん・ねぎ・南瓜・玉ねぎ	うどん・じゃが芋・マヨネーズ風	494	20.2
17	月	ご飯・カレーの漬け焼き・付合せ(さつま芋)・キャベツのゴマ酢あえ・味噌汁(豆腐 えのき)・キャロット蒸しパン・牛乳	カラスガレイ・鶏むね肉・豆腐・牛乳	キャベツ・きゅうり・にんじん・えのき茸・にんじんうらごし	ごはん・さつまいも・砂糖・白炒りごま・ごま油・ホットケーキミックス	500	20.1
18	火	食パン(こども)・ジャム(りんご)・肉団子と白菜のコンソメ煮・ミモザサラダ・みかん(1個)・牛乳	鶏だんご・卵・牛乳	白菜・にんじん・グリーンピース・玉ねぎ・生しいたけ・きゅうり・ブロッコリー・トマト・みかん	食パン・りんごジャム・砂糖・フレンチ白ドレッシング	459	16.6
19	水	ご飯・鶏肉のチーズパン粉焼き・付合せ(ブロッコリー)・大根サラダ・コンソメスープ(キャベツ 人参)・りんごゼリー(ゼラチン)・牛乳	鶏ささみ・パルメサンチーズ・シーチキン・ゼラチン・牛乳	ブロッコリー・大根・ホールコーン・キャベツ・にんじん・リンゴジュース	ごはん・小麦粉・パン粉・マヨネーズ風	448	21.4
20	木	きのこ御飯・豚肉のゴマ風味焼き・春雨の酢の物・味噌汁(玉葱 ワカメ)・さつま芋の水ようかん・牛乳	油揚げ・鶏もも肉・豚もも肉・ハム・牛乳	にんじん・しめじ・生しいたけ・白ねぎ・きゅうり・玉ねぎ・わかめ・寒天	ごはん・すりごま(白)・油・春雨・砂糖・ごま油・さつまいも	509	22.1
25	火	ご飯・干草焼き・かぶとハムのサラダ・味噌汁(モヤシ アゲ)・ミルクゼリー(ゼラチン)・牛乳	卵・豚ひき肉・ハム・油揚げ・ゼラチン・牛乳	干し椎茸・たけのこ・にんじん・ほうれん草・かぶ・きゅうり・ホールコーン・もやし	ごはん・油・砂糖	458	19.2
26	水	ご飯・魚の竜田揚げ・付合せ(キュウリ)・南瓜のそぼろあんかけ・味噌汁(玉葱 えのき ネギ)・バナナ・牛乳	ホキ・鶏ひき肉・牛乳	しょうが・きゅうり・南瓜・グリーンピース・玉ねぎ・えのき茸・ねぎ・バナナ	ごはん・片栗粉・油・砂糖	479	19.0
27	木	クロロールパン(こども)・クリームシチュー・じゃこサラダ・りんごのすりおろしゼリー(ゼラチン)・牛乳	鶏もも肉・しらす干し・ゼラチン・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・リンゴジュース・りんご缶詰	クロロールパン・じゃが芋・油・砂糖・ごま油	460	18.6
28	金	ご飯・さわらの西京焼き・付合せ(ブロッコリー)・薩摩芋サラダ・すまし汁(玉麴 オクラ ミツハ)・パインのヨーグルトかけ・牛乳	鰯西京味噌漬け・ヨーグルト・牛乳	ブロッコリー・りんご・レーズン・オクラ・みつば・パイン缶	ごはん・さつまいも・マヨネーズ風・玉麴・砂糖	472	21.1

* 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 ヨーグルトゼリー～柿ソース～ 11日 鬼まんじゅう 14日 しっぽううどん
 18日 みかん 20日 きのこごはん、さつま芋の水ようかん 28日 さつま芋サラダ

