

12 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
1	月	おかゆ・親子煮(軟)・和風サラダ(軟)・味噌汁(大根 エノキ)・マドレーヌ(軟)・牛乳	鶏ひき肉・白はんぺん・卵・かに風味かまぼこ・牛乳	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・わかめ・キャベツ・きゅうり・大根・えのき茸	おかゆ・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油・すりごま(白)・ホットケーキミックス・バター	441	20.7
2	火	おかゆ・白身魚のチーズピカタ(軟)・付合せ(ブロッコリー)・マカロニハンモサラダ(軟)・白菜のスープ(軟)・黒胡麻プリン・牛乳	メルルーサ・チーズ・卵・ハム・かに風味かまぼこ・ゼラチン・牛乳	ブロッコリー・にんじん・きゅうり・玉ねぎ・白菜・トウモロコシフレク	おかゆ・三温糖・片栗粉・マカロニ・マヨネーズ風・砂糖・黒ねりごま	392	22.5
3	水	おかゆ・すき焼き風煮(軟)・和風ポパイサラダ(軟)・すまし汁(玉麩ネギ)・ストロベリーヨーグルト・牛乳	鶏ひき肉・豆腐・かまぼこ・シーチキン・ヨーグルト・牛乳	葉ねぎ・白菜・生しいたけ・えのき茸・ほうれん草・にんじん	おかゆ・砂糖・油・玉麩・ストロベリーソース	378	19.9
4	木	おかゆ・鶏の唐揚げ(軟)・付合せ(トマト)・ブロッコリーのおかか和え(軟)・味噌汁(玉葱 ワカメ)・りんご缶・牛乳	鶏もも肉・ハム・かつお節・牛乳	しょうが・トマト・ブロッコリー・にんじん・トウモロコシフレク・玉ねぎ・わかめ・りんご缶	おかゆ・砂糖	369	19.4
5	金	パン粥(コンソメ)・白菜と鮭のクリーム煮(軟)・コールスローサラダ(軟)・ピーチゼリー(ゼラチン)・牛乳	鮭・ゼラチン・牛乳	白菜・かぶ・グリーンピース・キャベツ・にんじん・きゅうり・トウモロコシフレク・みかん缶・もも缶	食パン・バター・砂糖・油	433	20.1
8	月	おかゆ・ふりかけ・魚の甘酢あんかけ(軟)・大根と胡瓜のサラダ(軟)・中華たまごスープ・みかん缶・牛乳	ホキ・鶏むね肉・卵・牛乳	しょうが・玉ねぎ・にんじん・ピーマン・たけのこ・大根・きゅうり・ねぎ・みかん缶	おかゆ・砂糖・ごま油・片栗粉・マヨネーズ風・すりごま(白)	348	21.0
9	火	おかゆ・炒り豆腐(軟)・ハムとブロッコリーのサラダ(軟)・味噌汁(ナメコワカメネギ)・バナナ蒸しパン(軟)・牛乳	豆腐・卵・鶏ひき肉・ハム・牛乳	グリーンピース・生しいたけ・にんじん・玉ねぎ・ブロッコリー・トウモロコシフレク・なめこ・わかめ・ねぎ	おかゆ・油・砂糖・ホットケーキミックス	373	17.5
10	水	おかゆ・豚肉のBBQソース(軟)・付合せ(キュウリ)・森のサラダ(軟)・コンソメスープ(モヤシ・人参)・パインゼリー(ゼラチン)・牛乳	豚もも肉・シーチキン・ゼラチン・牛乳	しょうが・りんご缶詰・きゅうり・生しいたけ・えのき茸・玉ねぎ・もやし・にんじん・パインジュース	おかゆ・砂糖・マカロニ・マヨネーズ風	374	21.0
11	木	おかゆ・魚のごま味噌煮・付合せ(オクラ)・じゃがいものそぼろ煮(軟)・すまし汁(法蓮草 えのき)・きなこヨーグルト・牛乳	さば・鶏ひき肉・ヨーグルト・きな粉・牛乳	オクラ・玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・ほうれん草・えのき茸	おかゆ・砂糖・すりごま(白)・片栗粉・じゃが芋・三温糖	412	20.7
12	金	ピラフ(軟)・もみの木ハンバーグ・コンソメスープ(キャベツ コーン ハム)・クリスマスデザート・牛乳	鶏ひき肉・ハンバーグ・牛乳	玉ねぎ・にんじん・ピーマン・グリーンピース・ブロッコリー・キャベツ・トウモロコシフレク	おかゆ・バター・砂糖・片栗粉・クリスマスケーキ	422	15.2
15	月	おかゆ・豚肉の生姜焼き(軟)・付合せ(人参)・長芋のツナマヨネーズ・味噌汁(白菜 アケ)・マロンプリン・牛乳	豚もも肉・シーチキン・油揚げ・牛乳	しょうが・にんじん・いんげん・玉ねぎ・白菜	おかゆ・砂糖・長芋・マヨネーズ風・ハバロアの素マロン味	384	18.9
16	火	パン粥(コンソメ)・パンキンシュチュウ(軟)・大根とハムのサラダ(軟)・角切り洋なしゼリー・牛乳	鶏ひき肉・ハム・牛乳	南瓜・玉ねぎ・大根・きゅうり・トウモロコシフレク・洋なし缶・寒天	食パン・バター・油・砂糖	430	17.2
17	水	おかゆ・白身魚のフライ(軟)・カニカマとブロッコリーのサラダ(軟)・コンソメスープ(ほうれん草 椎茸)・さつま芋蒸しパン(軟)・牛乳	ホキ・卵・かに風味かまぼこ・牛乳	玉ねぎ・ブロッコリー・トウモロコシフレク・ほうれん草・生しいたけ	おかゆ・マヨネーズ風・砂糖・油・ホットケーキミックス・さつまいも	402	20.5
18	木	焼きそば(軟)・やわらか焼売・付合せ(ブロッコリー)・中華スープ(ワカメ コーン)・カップヨーグルト(イチゴ)・牛乳	鶏ひき肉・かまぼこ・豆腐・卵・ヨーグルト・牛乳	キャベツ・にんじん・生しいたけ・玉ねぎ・ブロッコリー・わかめ・トウモロコシフレク	うどん・パン粉・片栗粉	357	18.9
19	金	おかゆ・煮魚(軟)・付合せ(さつま芋)・ひじきの煮付け(軟)・味噌汁(オクラ モヤシ)・バナナ(軟)・牛乳	赤魚・油揚げ・鶏ひき肉・牛乳	しょうが・長ひじき・にんじん・グリーンピース・オクラ・もやし・バナナ	おかゆ・砂糖・片栗粉・さつまいも・三温糖	343	17.1
22	月	おかゆ・鶏肉と野菜の味噌炒め・南瓜のいとこ煮・すまし汁(豆腐 ミツバ)・ぶどうゼリー(寒天)・牛乳	鶏ひき肉・豆腐・牛乳	しょうが・ピーマン・にんじん・キャベツ・玉ねぎ・生しいたけ・南瓜・みつば・ぶどうジュース	おかゆ・砂糖・かき油・小豆・三温糖	396	18.9

* 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 白菜と鮭のクリーム煮 8日 みかん 12日 クリスマスメニュー
 15日 マロンプリン 16日 パンキンシュチュウ 22日 かぼちゃのいとこ煮(冬至)

