

12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	月	ご飯・親子煮・和風サラダ・味噌汁(大根 エノキ)・マドレーヌ・牛乳	鶏もも肉・さつま揚げ・卵・かに風味かまぼこ・牛乳	玉ねぎ・にんじん・わかめ・キャベツ・きゅうり・大根・えのき茸	ごはん・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油・白炒りごま・ホットケーキミックス・バター	537	21.3
2	火	ご飯・白身魚のチーズピカタ・付合せ(プロッコリー)・マカロニハムサラダ・白菜のスープ・黒胡麻プリン・牛乳	メルルーサ・卵・チーズ・ハム・かに風味かまぼこ・ゼラチン・牛乳	プロッコリー・にんじん・きゅうり・玉ねぎ・白菜・ホールコーン	ごはん・小麦粉・マカロニ・マヨネーズ・風・砂糖・黒ねりごま	496	24.8
3	水	ご飯・すき焼き風煮・和風ポパイサラダ・すまし汁(玉ねぎ エノキ)・ストロベリーヨーグルト・牛乳	豚もも肉・焼き豆腐・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	ごはん・砂糖・油・玉ねぎ・ストロベリーソース	471	22.4
4	木	ご飯・鶏の唐揚げ・付合せ(トマト)・プロッコリーのおかか和え・味噌汁(玉ねぎ エノキ)・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・プロッコリー・にんじん・ホールコーン・玉ねぎ・わかめ・りんご缶	ごはん・小麦粉・片栗粉・油・砂糖	514	20.9
5	金	ロールパン(こども)・白菜と鮭のクリーム煮・コールスローサラダ・ピーチゼリー(ゼラチン)・牛乳	鮭・ゼラチン・牛乳	白菜・かぶ・キャベツ・にんじん・きゅうり・ホールコーン・みかん缶・もも缶	ロールパン・バター・砂糖・油	470	21.1
8	月	ご飯・ぶりかけ・白身魚の甘酢あんかけ・大根ときゅうりのサラダ・中華たまごスープ・みかん(1個)・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	ごはん・片栗粉・砂糖・ごま油・マヨネーズ・風・すりごま(白)	463	21.4
9	火	ご飯・炒り豆腐・ハムとプロッコリーのサラダ・味噌汁(ナス エノキ)・バナナ蒸しパン・牛乳	水切り豆腐・卵・鶏ささみ・ハム・牛乳	干し椎茸・にんじん・玉ねぎ・プロッコリー・ホールコーン・なめこ・わかめ・ねぎ・バナナ	ごはん・油・砂糖・ホットケーキミックス	460	21.3
10	水	ご飯・豚肉のBBQソース・付合せ(キュウリ)・森のサラダ・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	ごはん・砂糖・片栗粉・スパゲティ・マヨネーズ・風	475	22.3
11	木	ご飯・魚のごま味噌焼き・付合せ(オクラ)・じゃがいものそぼろ煮・すまし汁(法蓮草 エノキ)・きなこヨーグルト・牛乳	さば・豚ひき肉・ヨーグルト・きな粉・牛乳	オクラ・玉ねぎ・にんじん・ほうれん草・えのき茸	ごはん・砂糖・すりごま(白)・じゃが芋・三温糖	493	21.1
12	金	ピラフ・もみの木ハンバーグ・コンソメスープ(キャベツ コーン ベーコン)・クリスマスデザート・牛乳	鶏むね肉・ハンバーグ・ベーコン・牛乳	玉ねぎ・にんじん・ピーマン・プロッコリー・キャベツ・ホールコーン	ごはん・バター・クリスマスケーキ	489	16.9
15	月	ご飯・豚肉の生姜焼き・付合せ(人参)・長芋のツナマヨネーズ・味噌汁(白菜 アゲ)・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	ごはん・油・砂糖・片栗粉・長芋・マヨネーズ・風・パパロアの素・マロン味	509	22.4
16	火	クロロールパン(こども)・パンプキンシチュー・大根とハムのサラダ・角切り洋なしゼリー・牛乳	鶏もも肉・ベーコン・ハム・牛乳	南瓜・玉ねぎ・大根・きゅうり・ホールコーン・洋なし缶・寒天	クロロールパン・油・砂糖	471	17.7
17	水	ご飯・白身魚のフライ・カニカマとプロッコリーのサラダ・コンソメスープ(ホウレン草 めじり)・さつま芋蒸しパン・牛乳	ホキ・卵・かに風味かまぼこ・牛乳	玉ねぎ・プロッコリー・ホールコーン・ほうれん草・しめじ	ごはん・小麦粉・パン粉・油・マヨネーズ・風・砂糖・油・ホットケーキミックス	522	19.1
18	木	焼きそば・シウマイ・付合せ(プロッコリー)・中華スープ(ワカメーン)・カップヨーグルト(イチゴ)・牛乳	豚もも肉・ちくわ・ホーケシウマイ・ヨーグルト・牛乳	キャベツ・にんじん・プロッコリー・わかめ・ホールコーン	蒸し中華めん・油	502	19.3
19	金	ご飯・煮魚・付合せ(さつま芋)・ひじきの煮付け・味噌汁(オクラ モヤシ)・バナナ・牛乳	赤魚・油揚げ・鶏もも肉・牛乳	しょうが・ひじき・にんじん・オクラ・もやし・バナナ	ごはん・砂糖・さつまいも・油・三温糖	452	18.6
22	月	ご飯・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	鶏もも肉・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	ごはん・砂糖・かき油・油・小豆・三温糖	475	17.7

* 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 クリスマスマニュ

15日 マロンプリン 16日 パンプキンシチュー 22日 かぼちゃのいとこ煮(冬至)

