

1 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
7	火	七草粥風雑炊・鶏肉の竜田揚げ・付合せ(ブロッコリー)・五色和え・味噌汁(豆腐 ワカメ ネギ)・黒豆蒸しパン・牛乳	鶏もも肉・ちくわ・豆腐・黒豆・牛乳	大根・にんじん・大根葉・生しいたけ・しょうが・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり	ごはん・片栗粉・油・すりごま(白)・砂糖・ホットケーキミックス	526	22.0
8	水	ご飯・さわらの西京焼き・付合せ(カリフラワー)・ひじきの煮付け・すまし汁(えのき 長ネギ ミツバ)・カルピスゼリー(ゼラチン)・牛乳	鯖西京味噌漬け・油揚げ・鶏もも肉・ゼラチン・牛乳	カリフラワー・ひじき・にんじん・グリーンピース・えのき茸・白ねぎ・みつば	ごはん・マヨネーズ・油・三温糖	484	19.8
9	木	ご飯・豚肉のBBQソース・付合せ(さつま芋)・スパゲティサラダ・コンソメスープ(白菜コーン)・みかん(1個)・牛乳	豚もも肉・シーチキン・牛乳	しょうが・りんご缶詰・にんじん・玉ねぎ・きゅうり・白菜・ホールコーン・みかん	ごはん・砂糖・片栗粉・さつまいも・スパゲティ・マヨネーズ	490	19.6
10	金	ご飯・ぎせい豆腐・ブロッコリーのマヨネーズサラダ・味噌汁(玉葱 大根 ネギ)・カップヨーグルト・牛乳	水切り豆腐・鶏ひき肉・卵・ハム・ヨーグルト・牛乳	にんじん・生しいたけ・グリーンピース・しょうが・ブロッコリー・ホールコーン・玉ねぎ・大根	ごはん・片栗粉・砂糖・マヨネーズ	484	19.3
14	火	ご飯・魚のムニエル・付合せ(きゅうり)・南瓜サラダ(ハム)・コンソメスープ(キャベツ 人参)・ぶどうゼリー(ゼラチン)・牛乳	さけ・ハム・ゼラチン・牛乳	きゅうり・南瓜・玉ねぎ・キャベツ・にんじん・えのき茸・ぶどうジュース	ごはん・小麦粉・バター・マヨネーズ・砂糖	468	19.8
15	水	ご飯・豚肉のくわ焼き・ほうれん草の白和え・味噌汁(もやし ワカメ ネギ)・パインのヨーグルトかけ・牛乳	豚もも肉・水切り豆腐・ヨーグルト・牛乳	玉ねぎ・いんげん・ほうれん草・にんじん・もやし・わかめ・ねぎ・パイン缶	ごはん・砂糖・油・片栗粉・すりごま(白)	465	22.0
16	木	ご飯・お好み焼き風卵焼き・ブロッコリーのサラダ・すまし汁(玉麴 みつば)・牛乳寒天・牛乳	卵・豚もも肉・かつお節・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・玉麴	455	18.4
17	金	チキンカレーライス・大根とツナのサラダ・角切り洋なしゼリー・牛乳	鶏むね肉・シーチキン・牛乳	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・大根・きゅうり・洋なし缶・寒天	じゃが芋・油・ごはん・押し麦・砂糖	492	17.4
20	月	ご飯・カレーの漬け焼き・付合せ(ブロッコリー)・キャベツのゴマ酢あえ・味噌汁(南瓜 油揚げ ネギ)・抹茶ムース・牛乳	カラスガレイ・鶏むね肉・油揚げ・ゼラチン・牛乳	ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・にんじん・南瓜・ねぎ	ごはん・砂糖・白炒りごま・ごま油	416	21.7
21	火	ロールパン(こども)・ボークビーンズ・骨太サラダ・コンソメスープ(ほうれん草 もやし)・りんご(1/8個)・牛乳	豚もも肉・大豆・ベーコン・干しえび・シーチキン・牛乳	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・ひじき・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・ほうれん草・もやし	ロールパン・じゃが芋・三温糖・油・砂糖・マカロニ・マヨネーズ・白炒りごま	450	17.1
22	水	ご飯・鶏の照り煮・付合せ(オクラ)・大根とさつま揚げの煮物・味噌汁(豆腐 えのき)・ピーチゼリー(ゼラチン)・牛乳	鶏もも肉・さつま揚げ・豆腐・ゼラチン・牛乳	オクラ・大根・にんじん・グリーンピース・えのき茸・もも缶	ごはん・片栗粉・三温糖・砂糖	493	21.1
23	木	味噌煮込みうどん・南瓜挽肉フライ・付合せ(インゲンソテー)・ブルーベリーヨーグルト・牛乳	鶏むね肉・かまぼこ・油揚げ・ヨーグルト・牛乳	にんじん・白菜・白ねぎ・生しいたけ・いんげん	うどん・南瓜挽肉フライ・油・砂糖・ブルーベリーソース	458	21.3
24	金	ご飯・白身魚のチーズヒカタ・付合せ(キャベツ)・にんじんのマヨネーズサラダ・コンソメスープ(大根 まいたけ)・レーズン蒸しパン・牛乳	ホキ・卵・ハルメサンチース・シーチキン・牛乳	キャベツ・にんじん・玉ねぎ・大根・まいたけ・レーズン	ごはん・小麦粉・マヨネーズ・ホットケーキミックス	483	22.8
27	月	ご飯・ふりかけ・厚揚げの卵とじ・いんげんのごまマヨサラダ・味噌汁(ナメコ ネギ)・バナナ・牛乳	厚揚げ・卵・シーチキン・牛乳	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・いんげん・なめこ・ねぎ・バナナ	ごはん・油・三温糖・マヨネーズ・すりごま(白)・砂糖	516	19.8
28	火	ご飯・魚のレモン風味・付合せ(トマト)・ポテトサラダ・カレースープ・いちごミルクゼリー(ゼラチン)・牛乳	さけ・ハム・ゼラチン・牛乳	トマト・にんじん・きゅうり・キャベツ・玉ねぎ	ごはん・片栗粉・砂糖・じゃがいも・マヨネーズ・スパゲティ・バター	457	19.1
29	水	ご飯・肉団子と春雨の中華スープ・煮・ハムとブロッコリーの中華サラダ・中華たまごスープ・サイコロチーズ蒸しパン・牛乳	鶏だんご・ハム・卵・サイコロチーズ・牛乳	にんじん・たけのこ・玉ねぎ・白菜・ブロッコリー・ホールコーン・ねぎ	ごはん・春雨・油・片栗粉・砂糖・ごま油・ホットケーキミックス	538	19.3
30	木	ご飯・魚のごま味噌焼き・付合せ(法連草)・カブと油揚げの煮浸し・すまし汁(エノキ カマボコ ミツバ)・ヨーグルトゼリー・牛乳	さば・油揚げ・かまぼこ・ヨーグルト・ゼラチン・牛乳	ほうれん草・かぶ・にんじん・グリーンピース・えのき茸・みつば・もも缶	ごはん・砂糖・すりごま(白)・三温糖	458	20.7
31	金	食パン(こども)・ジャム(マーメイド)・マカロニのクリーム煮・コールスローサラダ・コンソメスープ(白菜 椎茸)・角切りリンゴゼリー・牛乳	鶏もも肉・ベーコン・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・ホールコーン・みかん缶	食パン・マーメイド・マカロニ・じゃが芋・バター・砂糖・油	506	17.0

* 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
 7日 七草粥風雑炊、黒豆蒸しパン 9日 みかん 21日 りんご
 * お知らせ
 17日のチキンカレーライス、23日の味噌煮込みうどんは寄付で頂いた鶏肉を使用します。

