

1 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
7	火	七草粥風雑炊・鶏肉の竜田揚げ(軟)・付合せ(ブロッコリー)・五色和え(軟)・味噌汁(豆腐 ワカメ ネギ)・黒豆蒸しパン(軟)・牛乳	鶏もも肉・かまぼこ・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・すりごま(白)・砂糖・ホットケーキミックス	469	22.6
8	水	おかゆ・さわらの西京焼(軟)・付合せ(カリフラワー)・ひじきの煮付け(軟)・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	鰯西京味噌漬・油揚げ・鶏ひき肉・ゼラチン・牛乳	カリフラワー・長ひじき・にんじん・グリーンピース・えのき・玉ねぎ・みつば	おかゆ・片栗粉・マヨネーズ・三温糖	380	18.8
9	木	おかゆ・豚肉のBBQソース(軟)・付合せ(さつま芋)・スパゲティサラダ(軟)・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	おかゆ・砂糖・さつま芋・マカロニ・マヨネーズ	420	19.8
10	金	おかゆ・ぎせい豆腐(軟)・ブロッコリーのマヨネーズサラダ(軟)・味噌汁(玉葱 大根 ネギ)・カップヨーグルト・牛乳	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・トウモロコシフレーク・玉ねぎ・大根	おかゆ・砂糖・片栗粉・マヨネーズ	381	17.2
14	火	おかゆ・魚のムニエル(軟)・付合せ(キュウリ)・南瓜サラダ(ハム)(軟)・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・ぶどうジュース	おかゆ・バター・片栗粉・マヨネーズ・砂糖	380	22.1
15	水	おかゆ・鶏肉のくわ焼き(軟)・ほうれん草の白和え(軟)・味噌汁(もやし ワカメ ネギ)・ハインのヨーグルトかけ・牛乳	鶏ひき肉・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・ハイン缶	おかゆ・砂糖・片栗粉・すりごま(白)	359	19.2
16	木	おかゆ・お好み焼き風卵焼き(軟)・ブロッコリーのサラダ(軟)・すまし汁(玉葱 みつば)・牛乳寒天・牛乳	卵・鶏ひき肉・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・トウモロコシフレーク・いんげん	おかゆ・ながいも・マヨネーズ・砂糖・油・玉葱	352	16.9
17	金	チキンカレーライス(軟)・大根とツナのサラダ(軟)・角切り洋なしゼリー・牛乳	鶏ひき肉・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・おかゆ・砂糖	408	15.8
20	月	おかゆ・カレイの漬け焼き(軟)・付合せ(ブロッコリー)・キャベツのゴマ酢和(軟)・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	おかゆ・砂糖・片栗粉・すりごま(白)・ごま油	415	21.8
21	火	パン粥(ミルク)・ポークビーンズ(軟)・骨太サラダ(軟)・コンソメスープ(ほうれん草 もやし)(軟)・りんごのコンポート・牛乳	鶏ひき肉・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・長ひじき・キャベツ・きゅうり・トウモロコシフレーク・ほうれん草・もやし	食パン・じゃが芋・三温糖・マカロニ・マヨネーズ・砂糖・すりごま(白)	421	16.8
22	水	おかゆ・鶏の照り煮(軟)・付合せ(オクラ)・大根とはんぺんの煮物(軟)・味噌汁(豆腐 えのき)・ピーチゼリー(ゼラチン)・牛乳	鶏もも肉・白はんぺん・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・玉ねぎ・もやし	おかゆ・三温糖・砂糖	390	19.8
23	木	味噌煮込うどん(軟)・南瓜挽肉フライ(軟)・付合せ(インゲンソテー)(軟)・ブルーベリーヨーグルト・牛乳	鶏ひき肉・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・玉ねぎ・南瓜・いんげん	うどん・油・砂糖・ブルーベリーソース	346	17.1
24	金	おかゆ・白身魚のチーズピカタ・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 舞茸)・レーズン蒸しパン・牛乳	ホキ・パルメザンチーズ・卵・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	おかゆ・三温糖・片栗粉・マヨネーズ・ホットケーキミックス	375	20.3
27	月	おかゆ・ふりかけ・厚揚げの卵とじ(軟)・インゲンのごまヨササラダ(軟)・味噌汁(ナメコ ネギ)・バナナ(軟)・牛乳	豆腐・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	おかゆ・三温糖・片栗粉・マヨネーズ・すりごま(白)・砂糖	388	16.9
28	火	おかゆ・魚のレモン風味(軟)・付合せ(トマト)・ポテトサラダ(軟)・カレースープ(軟)・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	おかゆ・砂糖・片栗粉・じゃがいも・マヨネーズ・マカロニ・バター	350	17.9
29	水	おかゆ・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(軟)・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・トウモロコシフレーク・ねぎ	おかゆ・春雨・油・片栗粉・砂糖・ごま油・ホットケーキミックス	443	17.9
30	木	おかゆ・魚のごま味噌煮・付合せ(法連草)(軟)・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・玉ねぎ・みつば・もやし	おかゆ・砂糖・すりごま(白)・片栗粉・三温糖	380	20.0
31	金	パン粥(コンソメ)・ジャム(マーマレード)・マカロニのクリーム煮(軟)・コールスローサラダ(軟)・コンソメスープ(白菜 椎茸)・角切りリンゴゼリー・牛乳	鶏ひき肉・ベーコン・牛乳	玉ねぎ・にんじん・エリンギ・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・トウモロコシフレーク・みかん缶	食パン・バター・マーマレード・マカロニ・じゃが芋・砂糖・油	461	15.8

* 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。

