

2 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
3	月	ご飯・魚の蒲焼風・付合せ(ブロッコリー)・五目金平・味噌汁(モヤシ アゲ ワカメ)・みかん(1個)・牛乳	ホキ・さつま揚げ・油揚げ・牛乳	しょうが・ブロッコリー・ごぼう・にんじん・グリーンピース・もやし・わかめ・みかん	ごはん・片栗粉・小麦粉・三温糖・マヨネーズ・ごま油	460	21.3
4	火	大豆ドライカレー・おにっこコロッケ・コンソメスープ(キャベツ パーコン)・牛乳寒天・牛乳	大豆・鶏ひき肉・パーコン・牛乳	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・ブロッコリー・キャベツ・寒天	ごはん・バター・油・コーンスナック・砂糖・ストロベリーソース	565	18.4
5	水	ご飯・豚肉の生姜焼き・付合せ(さつま芋)・ポパイサラダ・味噌汁(ナメコ 玉葱 ネギ)・りんご蒸しパン・牛乳	豚もも肉・シーチキン・牛乳	しょうが・ほうれん草・にんじん・なめこ・玉ねぎ・ねぎ・りんご缶	ごはん・油・砂糖・片栗粉・さつまいも・マヨネーズ・ホットケーキミックス	536	22.9
6	木	ご飯・五目玉子焼き・菜の花サラダ・すまし汁(豆腐 エノキ)・きなこヨーグルト・牛乳	卵・鶏むね肉皮つき・シーチキン・豆腐・ヨーグルト・きな粉・牛乳	ひじき・にんじん・ねぎ・干し椎茸・菜花・キャベツ・えのき茸	ごはん・油・砂糖・マヨネーズ	470	19.9
7	金	ご飯・鮭のムニエル野菜のせ・ジャーマンサラダ・コンソメスープ(大根 まいたけ)・パインゼリー・牛乳	さけ・ウインナー・ゼラチン・牛乳	玉ねぎ・ピーマン・にんじん・きゅうり・大根・まいたけ・パインジュース	ごはん・片栗粉・バター・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖	459	18.6
10	月	三色丼・大根ときゅうりのサラダ・味噌汁(玉葱 もやし ネギ)・みかん寒天・牛乳	鶏ひき肉・卵・かに風味かまぼこ・牛乳	しょうが・ほうれん草・大根・きゅうり・玉ねぎ・もやし・ねぎ・みかん缶・寒天	砂糖・油・ごはん・マヨネーズ・すりごま(白)	455	19.2
12	水	ご飯・魚の味噌だれかけ・付合せ(オクラ)・じゃがいものそぼろ煮・すまし汁(エノキ カマボコミツバ)・バナナ・牛乳	さば・鶏ひき肉・かまぼこ・牛乳	しょうが・オクラ・玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・えのき茸・みつば・バナナ	ごはん・三温糖・すりごま(白)・じゃが芋	486	19.8
13	木	ご飯・チキンカツ・付合せ(トマト)・グリーンサラダ(インゲン)・マカロニスープ・りんごのすりおろしゼリー(ゼラチン)・牛乳	鶏もも肉・サイコロチーズ・ゼラチン・牛乳	トマト・いんげん・きゅうり・玉ねぎ・にんじん・リンゴジュース・りんご缶詰	ごはん・小麦粉・パン粉・油・砂糖・シェ尔マカロニ	496	17.4
14	金	クロールパン(こども)・ミートボール野菜ソース・ツナとブロッコリーのサラダ・コンソメスープ(キャベツ 人参)・ムース・オ・ショコラ・牛乳	鶏だんご・シーチキン・ゼラチン・牛乳	玉ねぎ・にんじん・セロリー・ブロッコリー・ホールコーン・キャベツ	くろロールパン・バター・三温糖・砂糖・油	536	20.3
17	月	ご飯・煮魚・付合せ(白菜お浸し)・もやし炒め・味噌汁(南瓜 玉葱 ネギ)・りんごのヨーグルトかけ・牛乳	赤魚・パーコン・ヨーグルト・牛乳	しょうが・白菜・もやし・ピーマン・にんじん・ホールコーン・南瓜・玉ねぎ・ねぎ	ごはん・砂糖・油	471	22.4
18	火	スパゲティナポリタン・チキンナゲット(市販)・付合せ(ブロッコリー)・コンソメスープ(ほうれん草 もやし)・豆乳ゼリー(ゼラチン)・牛乳	ウインナー・チキンナゲット・豆乳・ゼラチン・牛乳	にんじん・ピーマン・玉ねぎ・ブロッコリー・ほうれん草・もやし	スパゲティ・油・砂糖・ブルーベリーソース	459	18.3
19	水	ご飯・蒸し鶏中華風・付合せ(キュウリ)・ビーフン炒め・中華スープ(青梗菜 えのき)・角切りももゼリー・牛乳	鶏もも肉・さつま揚げ・牛乳	ねぎ・きゅうり・キャベツ・にんじん・にら・チンゲン菜・えのき茸・もも缶・寒天	ごはん・胡麻ドレッシング・ビーフン・油・砂糖	483	18.6
20	木	ご飯・フリカケ・魚のチーズパン粉焼き・付合せ(カリフラワー)・和風スパゲティサラダ・コンソメスープ(キャベツ椎茸)・飲む野菜と果実・牛乳	ホキ・パルメザンチーズ・ハム・牛乳	カリフラワー・にんじん・玉ねぎ・きゅうり・キャベツ・生しいたけ・飲む野菜と果実	ごはん・小麦粉・パン粉・スパゲティ・砂糖・油	475	21.9
21	金	ご飯・高野豆腐の旨煮・長芋のツナマヨネーズ・味噌汁(白菜 ワカメ)・ポパイマフィン・牛乳	高野豆腐・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・いんげん・白菜・わかめ・ほうれん草うらごし	ごはん・油・じゃが芋・三温糖・片栗粉・長芋・マヨネーズ・ホットケーキミックス・砂糖	544	19.0
25	火	ご飯・魚の味噌マヨ焼き・付合せ(インゲンソテー)・じゃが芋と薩摩揚げの煮物・すまし汁(豆腐 ネギ)・かぼちゃプリン(ゼラチン)・牛乳	メルルーサ・さつま揚げ・豆腐・ゼラチン・牛乳	いんげん・にんじん・玉ねぎ・グリーンピース・ねぎ・南瓜ペースト	ごはん・マヨネーズ・砂糖・油・じゃが芋・ホットケーキシロップ	462	22.6
26	水	ご飯・千草焼き・和風ツナサラダ・味噌汁(もやし ワカメ ネギ)・みかんのヨーグルトかけ・牛乳	卵・鶏ひき肉・シーチキン・ヨーグルト・牛乳	干し椎茸・たけのこ・にんじん・ほうれん草・きゅうり・キャベツ・もやし・わかめ	ごはん・油・砂糖	467	18.2
27	木	食パン(こども)・ジャム(りんご)・ハッシュドポーク・スティックサラダ・コンソメスープ(白菜 コーン)・りんごゼリー(ゼラチン)・牛乳	豚もも肉・ゼラチン・牛乳	玉ねぎ・にんじん・しめじ・きゅうり・大根・白菜・ホールコーン・リンゴジュース	食パン・りんごジャム・バター・すりごま(白)・砂糖・マヨネーズ	495	18.2
28	金	ご飯・魚のさらさ蒸し・春雨サラダ・味噌汁(玉葱 えのき)・バナナ・牛乳	さわら・ハム・牛乳	しょうが・生しいたけ・にんじん・ねぎ・みつば・だし昆布・きゅうり・玉ねぎ	ごはん・春雨・マヨネーズ	465	18.8

* 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
 4日 大豆ドライカレー、おにっこコロッケ(節分メニュー)
 6日 菜の花サラダ(菜の花プロジェクト様より寄贈される菜の花を使用します。)
 14日 ムース・オ・ショコラ(バレンタインデー)

