

## 2 月分 献立表

かみかみ前期・もぐもぐ・ペースト食

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
3	月	おかゆ・魚の蒲焼風(軟)・付合せ(ブロッコリー)・五目金平(軟)・味噌汁(モヤシ アケ ワカメ)・みかん(1個)・牛乳	ホキ・白はんぺん・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	おかゆ・三温糖・片栗粉・マヨネーズ・ごま油	362	20.7
4	火	大豆ドライカレー(軟)・おにっこコロッケ(軟)・コンソメスープ(キャベツ ベーコン)(軟)・牛乳寒天・牛乳	大豆・鶏ひき肉・ベーコン・牛乳	玉ねぎ・にんじん・トウモロコシフレーク・グリーンピース・ブロッコリー・キャベツ・寒天	おかゆ・じゃが芋・バター・コーンスナック・砂糖・ストロベリーソース	460	16.6
5	水	おかゆ・豚肉の生姜焼き(軟)・付合せ(さつま芋)・ポパイサラダ(軟)・味噌汁(ナメコ 玉葱 ネギ)・りんご蒸しパン(軟)・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	おかゆ・砂糖・さつまいも・マヨネーズ・ホットケーキミックス	424	19.1
6	木	おかゆ・五目玉子焼き(軟)・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・鶏ひき肉・シーチキン・豆腐・ヨーグルト・きな粉・牛乳	長ひじき・にんじん・ねぎ・生しいたけ・菜花・キャベツ・えのき茸	おかゆ・砂糖・マヨネーズ	364	18.4
7	金	おかゆ・鮭のムニエル野菜ソース(軟)・ジャーマンサラダ(軟)・コンソメスープ(大根 舞茸)軟・パンゼリー・牛乳	さけ・ハム・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	おかゆ・バター・片栗粉・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖	343	17.6
10	月	三色丼(軟)・大根と胡瓜のサラダ(軟)・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・おかゆ・マヨネーズ・すりごま(白)	370	17.9
12	水	おかゆ・魚の味噌だれかけ(軟)・付合せ(オクラ)・じゃがいものそぼろ煮(軟)・すまし汁(エノキ カマボコミツバ)・バナナ(軟)・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	おかゆ・三温糖・すりごま(白)・片栗粉・じゃが芋	395	18.7
13	木	おかゆ・チキンカツ(軟)・付合せ(トマト)・グリーンサラダ(インゲン)(軟)・マカロニスープ(軟)・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・セロリ・リンゴジュース・りんご缶詰	おかゆ・パン粉・油・三温糖・片栗粉・砂糖・マカロニ	402	19.0
14	金	パン粥(ミルク)・ミートボール野菜ソース(軟)・ツナとブロッコリーのサラダ(軟)・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・ブロッコリー・トウモロコシフレーク・キャベツ	黒糖ロールパン・バター・三温糖・砂糖・油	511	20.9
17	月	おかゆ・煮魚(軟)・付合せ(白菜お浸し)・もやし炒め(軟)・味噌汁(南瓜 玉葱 ネギ)・りんごのヨーグルトかけ・牛乳	赤魚・ベーコン・ヨーグルト・牛乳	しょうが・白菜・もやし・ピーマン・にんじん・トウモロコシフレーク・南瓜・玉ねぎ・ねぎ	おかゆ・砂糖・片栗粉	378	21.3
18	火	スパゲティナポリタン(軟)・チキンナゲット(軟)・付合せ(ブロッコリー)・コンソメスープ(ほうれん草 もやし)(軟)・豆乳ゼリー(ゼラチン)・牛乳	ハム・鶏ひき肉・豆腐・卵・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	マカロニ・パン粉・三温糖・片栗粉・砂糖・ブルーベリーソース	362	19.6
19	水	おかゆ・蒸し鶏中華風(軟)・付合せ(キュウリ)・ピーマン炒め・中華スープ(青梗菜 えのき)・角切りももゼリー・牛乳	鶏ひき肉・豆腐・卵・白はんぺん・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	おかゆ・パン粉・胡麻ドレッシング・ピーマン・砂糖	346	15.6
20	木	おかゆ・フリカケ・魚のチーズ風味・付合せ(カリフラワー)・和風スパゲティ・サラダ(軟)・コンソメスープ(キャベツ椎茸)・飲む野菜と果実・牛乳	ホキ・ハム・ゼラチン・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	おかゆ・三温糖・片栗粉・マカロニ・砂糖・油	352	20.2
21	金	おかゆ・高野豆腐の旨煮(軟)・長芋のツナマヨネーズ・味噌汁(白菜 ワカメ)・ポパイフィン(軟)・牛乳	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	おかゆ・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・バター	429	16.3
25	火	おかゆ・魚の味噌マヨ焼き・付合せ(インゲン)・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・白はんぺん・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	おかゆ・砂糖・マヨネーズ・片栗粉・じゃが芋・ホットケーキシロップ	383	21.3
26	水	おかゆ・干草焼き(軟)・和風ツナサラダ(軟)・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	たけのこ・にんじん・ほうれん草・生しいたけ・きゅうり・キャベツ・もやし・わかめ	おかゆ・砂糖・片栗粉・油	370	17.9
27	木	パン粥(ミルク)・ジャム(りんご)・ハッシュチキン(軟)・スティックサラダ(軟)・コンソメスープ(白菜 コーン)・りんごゼリー(ゼラチン)・牛乳	鶏ひき肉・ゼラチン・牛乳	玉ねぎ・にんじん・エリンギ・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・砂糖・マヨネーズ・すりごま(白)	456	17.3
28	金	おかゆ・魚のさらさ蒸し(軟)・春雨サラダ(軟)・味噌汁(玉葱 えのき)・バナナ・牛乳	さわら・ハム・牛乳	生しいたけ・にんじん・ねぎ・みつば・きゅうり・玉ねぎ・えのき茸・バナナ	おかゆ・片栗粉・春雨・マヨネーズ	390	17.4

\* 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)

