

3 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	ちらし寿司・花型豆腐ハンバーグ・付合せ(ツナブロッコリー)・すまし汁(手毬麩・みつば)・ひなまつりゼリー・牛乳	錦糸卵・すしでんぶ・豆腐ハンバーグ・シーチキン・牛乳	かんぴょう・にんじん・干し椎茸・れんこん・刻みのり・しょうが・ブロッコリー・みつば	砂糖・ごはん・片栗粉・てまりふ・三色花ゼリー	487	16.4
4	火	ご飯・鮭フライ・付合せ(粉ふき芋)・トマトとベーコンのサラダ・コンソメスープ(モヤシ・人参)・サワーゼリー(ゼラチン)・牛乳	さけ・卵・ベーコン・ゼラチン・牛乳	玉ねぎ・トマト・きゅうり・ホールコーン・もやし・にんじん	ごはん・小麦粉・パン粉・油・マヨネーズ・砂糖・じゃが芋	532	20.1
5	水	ご飯・豚肉の味噌くわ焼き・ほうれん草のナムル・すまし汁(豆腐エノキ)・ストロベリーヨーグルト・牛乳	豚もも肉・豆腐・ヨーグルト・牛乳	玉ねぎ・なす・ねぎ・ほうれん草・もやし・刻みのり・えのき茸	ごはん・砂糖・油・片栗粉・白炒りごま・ごま油・ストロベリーソース	462	22.1
6	木	ご飯・ふりかけ・魚のみぞれかけ(ネギ)・いんげんのごまマヨサラダ・味噌汁(白菜 アケ)・パイン・牛乳	さば・シーチキン・油揚げ・牛乳	大根・ねぎ・いんげん・にんじん・白菜・パイン	ごはん・マヨネーズ・すりごま(白)・砂糖	449	18.8
7	金	カレーうどん・ツナサラダ・洋梨蒸しパン・牛乳	鶏むね肉・かまぼこ・油揚げ・シーチキン・牛乳	にんじん・玉ねぎ・白ねぎ・生しいたけ・きゅうり・キャベツ・洋なし缶	うどん・片栗粉・フレンチ白ドレッシング・ホットケーキミックス	467	19.7
10	月	ご飯・魚の塩焼き・付合せ(さつまい芋)・大根と生揚げの煮物・味噌汁(玉葱 ワカメ)・キャラメルミルクゼリー(ゼラチン)・牛乳	さけ・厚揚げ・ゼラチン・牛乳	大根・にんじん・グリーンピース・玉ねぎ・わかめ	ごはん・さつまいも・三温糖・キャラメルシロップ	439	22.2
11	火	ロールパン(こども)・チリコンカン・カリフラワーと卵のサラダ・青菜のスープ・もものヨーグルトかけ・牛乳	鶏ひき肉・大豆・卵・ベーコン・ヨーグルト・牛乳	玉ねぎ・ホールコーン・トマト缶詰・カリフラワー・小松菜・生しいたけ・もも缶	ロールパン・じゃが芋・油・三温糖・マヨネーズ・砂糖	472	20.2
12	水	ご飯・鶏肉の生姜焼き・付合せ(キャベツ)・和風マカロニサラダ・味噌汁(南瓜 インゲン)・野菜ジュースゼリー(ゼラチン)・牛乳	鶏もも肉・ハム・ゼラチン・牛乳	しょうが・キャベツ・にんじん・玉ねぎ・きゅうり・南瓜・いんげん・野菜ジュース	ごはん・砂糖・マカロニ・油	493	21.5
13	木	ご飯・かに玉・ツナとブロッコリーの中華サラダ・中華スープ(ニラ モヤシ 豆腐)・ココアマドレーヌ・牛乳	卵・かに風味かまぼこ・シーチキン・豆腐・牛乳	生しいたけ・たけのこ・ねぎ・しょうが・ブロッコリー・ホールコーン・にら・もやし	ごはん・油・砂糖・片栗粉・ごま油・ホットケーキミックス・バター	489	18.1
14	金	ご飯・魚の味噌煮・付合せ(オクラ)・胡瓜の小町和え・すまし汁(エノキ カマボコ ミツバ)・バナナ・牛乳	さば・卵・かまぼこ・牛乳	しょうが・オクラ・きゅうり・にんじん・えのき茸・みつば・バナナ	ごはん・砂糖・油・すりごま(白)	473	19.3
17	月	ご飯・鶏肉のケチャップ揚げ・付合せ(ブロッコリー)・和風サラダ・コンソメスープ(大根 まいたけ)・チーズケーキ・牛乳	鶏もも肉・かに風味かまぼこ・クリームチーズ・卵・牛乳	ブロッコリー・わかめ・キャベツ・きゅうり・大根・まいたけ・いちご	ごはん・片栗粉・油・三温糖・砂糖・白炒りごま・小麦粉	586	21.6

* 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
 3日 ひなまつりメニュー

