

3 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
3	月	ちらし寿司(軟)・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・生しいたけ・れんこん・刻みのり・しょうが・ブロッコリー・みつば	砂糖・おかゆ・片栗粉・てまりふ・三色花ゼリー	365	15.7
4	火	おかゆ・鮭フライ(軟)・付合せ(粉ふき芋)・トマトとベーコンのサラダ(軟)・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・トウモロコシフレーク・もやし・にんじん	おかゆ・砂糖・マヨネーズ・じゃが芋・油	394	17.8
5	水	おかゆ・鶏肉の味噌くわ焼き(軟)・ほうれん草のナムル(軟)・すまし汁(豆腐 エノキ)・ストロベリーヨーグルト・牛乳	鶏ひき肉・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	おかゆ・砂糖・片栗粉・すりごま(白)・ごま油・ストロベリーソース	358	19.8
6	木	おかゆ・ふりかけ・魚のみぞれかけ(ネギ)・インゲンのごまマヨサラダ(軟)・味噌汁(白菜 アケ)・パイン(軟)・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・パイン缶	おかゆ・マヨネーズ・すりごま(白)・砂糖	359	17.2
7	金	カレーうどん(軟)・ツナサラダ・洋梨蒸しパン(軟)・牛乳	鶏ひき肉・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	440	18.2
10	月	おかゆ・魚の塩焼き(軟)・付合せ(さつま芋)・大根と生揚げの煮物(軟)・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・豆腐・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	おかゆ・油・片栗粉・さつまいも・三温糖・キャラメルシロップ	344	19.9
11	火	パン粥(ミルク)・チリコンカン(軟)・カリフラワーと卵のサラダ(軟)・青菜のスープ(軟)・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・トウモロコシフレーク・トマト缶詰・カリフラワー・小松菜・生しいたけ・もも缶	食パン・じゃが芋・三温糖・マヨネーズ・砂糖	430	20.0
12	水	おかゆ・鶏肉の生姜焼き(軟)・付合せ(キャベツ)・和風マカロニサラダ(軟)・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	おかゆ・砂糖・マカロニ・油	397	20.0
13	木	おかゆ・かに玉(軟)・ツナとブロッコリーの中華サラダ(軟)・中華スープ(ニラ モヤシ 豆腐)・ココアマドレーヌ(軟)・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・トウモロコシフレーク・にら・もやし	おかゆ・砂糖・片栗粉・ごま油・ホットケーキミックス・バター	393	17.3
14	金	おかゆ・魚の味噌煮(軟)・付合せ(オクラ)・胡瓜の小町和え(軟)・すまし汁(エノキ カマボコ ミツバ)・バナナ(軟)・牛乳	さば・卵・白はんぺん・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	おかゆ・砂糖・片栗粉・油・すりごま(白)	376	18.1
17	月	おかゆ・鶏肉のケチャップ揚げ(軟)・付合せ(ブロッコリー)・和風サラダ(軟)・コンソメスープ(大根 舞茸)軟・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	おかゆ・三温糖・砂糖・油・すりごま(白)・小麦粉	431	20.5

* 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

