

# 5 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<br>リー | 蛋白質  |
|----|---|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------|------|
| 1  | 木 | ご飯・鶏肉のあけぼの焼き・付合せ(キュウリ)・にんじんのマヨネーズサラダ・味噌汁(えのき 油揚げ ネギ)・サウゼリー(寒天)・牛乳      | 鶏もも肉・シーチキン・油揚げ・牛乳               | きゅうり・にんじん・玉ねぎ・えのき茸・ねぎ・寒天                             | ごはん・マヨネーズ                             | 490       | 20.8 |
| 2  | 金 | カレーピラフ・かぶと型ハンバーグ・付合せ(ブロッコリー)・コンソメスープ(キャベツ ベーコン)・こどもの日デザート・牛乳           | ハム・ハンバーグ・ベーコン・牛乳                | 玉ねぎ・にんじん・ホールコーン・グリーンピース・ブロッコリー・キャベツ                  | ごはん・バター・マヨネーズ・クリームソーダ風ゼリー             | 480       | 15.6 |
| 7  | 水 | ご飯・魚のゴマ照り焼き・付合せ(キャベツ)・じゃがいものそぼろ煮・味噌汁(コマツナ モヤシ)・みかん寒天・牛乳                | さわら・鶏ひき肉・牛乳                     | キャベツ・玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・小松菜・もやし・みかん缶・寒天                | ごはん・砂糖・白炒りごま・じゃが芋・三温糖                 | 468       | 23.4 |
| 8  | 木 | ご飯・豆腐の中華煮・ツナとブロッコリーの中華サラダ・中華スープ(春雨 ワカメ)・プレーン蒸しパン・牛乳                    | 豆腐・豚もも肉・シーチキン・牛乳                | 玉ねぎ・干し椎茸・にんじん・チンゲン菜・しょうが・ブロッコリー・ホールコーン・わかめ           | ごはん・ごま油・三温糖・片栗粉・砂糖・春雨・ホットケーキミックス      | 460       | 17.6 |
| 9  | 金 | ご飯・豚肉のBBQソース・付合せ(トマト)・スパゲティサラダ・コンソメスープ(ホウレン草 エノキ)・ヨーグルトゼリー(寒天)・牛乳      | 豚もも肉・ハム・ヨーグルト・牛乳                | しょうが・りんご缶詰・トマト・にんじん・玉ねぎ・きゅうり・ほうれん草・えのき茸・寒天           | ごはん・砂糖・片栗粉・スパゲティ・マヨネーズ                | 479       | 21.2 |
| 12 | 月 | ご飯・松風焼き・大根と生揚げの煮物・すまし汁(玉麩 みつば)・ストロベリーヨーグルト・牛乳                          | 鶏ひき肉・卵・厚揚げ・ヨーグルト・牛乳             | 白ねぎ・大根・にんじん・グリーンピース・みつば                              | ごはん・パン粉・砂糖・すりごま(白)・三温糖・玉麩・ストロベリースソース  | 461       | 20.5 |
| 13 | 火 | ご飯・魚のレモン風味・付合せ(インゲン・コーン)・カリフラワーと卵のサラダ・コンソメスープ(キャベツ 人参)・バナナ・牛乳          | さけ・卵・ベーコン・牛乳                    | いんげん・ホールコーン・カリフラワー・キャベツ・にんじん・バナナ                     | ごはん・片栗粉・砂糖・油・マヨネーズ                    | 465       | 19.1 |
| 14 | 水 | ご飯・豚肉のくわ焼き・和風ポパイサラダ・味噌汁(大根 エノキ)・カルピスゼリー(寒天)・牛乳                         | 豚もも肉・シーチキン・牛乳                   | 玉ねぎ・いんげん・ほうれん草・にんじん・大根・えのき茸・寒天                       | ごはん・砂糖・油・片栗粉                          | 530       | 22.1 |
| 15 | 木 | 食パン(こども)・ジャム(マーマレード)・鶏肉のプレザー・ブロッコリーのサラダ・コンソメスープ(もやし 舞茸)・りんごゼリー(寒天)・牛乳  | 鶏もも肉・牛乳                         | 玉ねぎ・しめじ・ブロッコリー・にんじん・ホールコーン・もやし・またけ・リンゴジュース・寒天        | 食パン・マーマレード・小麦粉・バター・三温糖・砂糖・油           | 479       | 20.6 |
| 16 | 金 | ご飯・魚の蒲焼風・付合せ(南瓜)・ひじきのサラダ・味噌汁(玉葱 油揚げ ネギ)・角切りパインゼリー(寒天)・牛乳               | ホキ・ちくわ・油揚げ・牛乳                   | しょうが・南瓜・ひじき・きゅうり・にんじん・玉ねぎ・パイン缶・寒天                    | ごはん・片栗粉・小麦粉・三温糖・砂糖・マヨネーズ・すりごま(白)      | 461       | 20.5 |
| 19 | 月 | 焼きそば・シュウマイ・付合せ(ブロッコリー)・中華スープ(豆腐 ニラ)・りんご缶・牛乳                            | 豚もも肉・ちくわ・ホークシュウマイ・豆腐・牛乳         | キャベツ・にんじん・ブロッコリー・にら・りんご缶                             | 蒸し中華めん・油・ごま油                          | 480       | 17.5 |
| 20 | 火 | ご飯・豚肉のゴマ風味焼き・付合せ(法蓮草)・和風春雨サラダ・味噌汁(南瓜 インゲン)・みかんのヨーグルトかけ・牛乳              | 豚もも肉・ハム・ヨーグルト・牛乳                | 白ねぎ・ほうれん草・きゅうり・にんじん・南瓜・いんげん・みかん缶                     | ごはん・すりごま(白)・油・春雨・砂糖                   | 496       | 21.3 |
| 21 | 水 | ご飯・親子煮・五色和え・すまし汁(玉麩 わかめ)・ココア蒸しパン・牛乳                                    | 鶏もも肉・さつま揚げ・卵・ちくわ・牛乳             | 玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・わかめ                       | ごはん・じゃが芋・砂糖・片栗粉・すりごま(白)・玉麩・ホットケーキミックス | 493       | 19.9 |
| 22 | 木 | ご飯・魚のカレームニエル・付合せ(カリフラワー)・ジャーマンサラダ・コンソメスープ(キャベツ 椎茸)・角切りももゼリー・牛乳         | ホキ・ウインナー・牛乳                     | カリフラワー・きゅうり・にんじん・キャベツ・生しいたけ・もも缶・寒天                   | ごはん・小麦粉・バター・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖             | 454       | 19.6 |
| 23 | 金 | ご飯・ふりかけ・ぎせい豆腐・いんげんのごまマヨサラダ・味噌汁(玉葱 大根 ネギ)・パンナコッタ(寒天)・牛乳                 | 水切り豆腐・鶏ひき肉・卵・シーチキン・牛乳           | にんじん・生しいたけ・グリーンピース・しょうが・いんげん・玉ねぎ・大根・ねぎ               | ごはん・片栗粉・砂糖・マヨネーズ・すりごま(白)              | 504       | 18.7 |
| 26 | 月 | ご飯・魚の味噌煮・付合せ(オクラ)・切干大根の煮付け・すまし汁(法蓮草 えのき)・野菜ジュースゼリー(寒天)・牛乳              | さば・さつま揚げ・牛乳                     | しょうが・オクラ・切干大根・にんじん・グリーンピース・ほうれん草・えのき茸・寒天・野菜ジュース      | ごはん・砂糖・三温糖                            | 480       | 22.7 |
| 27 | 火 | クロールパン(こども)・ミートボールケチャップ煮・花野菜のミモザサラダ・コンソメスープ(ワカメコーン)・リンゴのすりおろしゼリー(寒)・牛乳 | 鶏だんご・卵・牛乳                       | 玉ねぎ・にんじん・ピーマン・ブロッコリー・カリフラワー・わかめ・ホールコーン・リンゴジュース・りんご缶詰 | くろロールパン・三温糖・片栗粉・胡麻ドレッシング              | 453       | 17.1 |
| 28 | 水 | ご飯・鶏肉の生姜焼き・付合せ(さつま芋)・胡瓜のおかか和え・味噌汁(モヤシ アゲ ネギ)・牛乳寒天・牛乳                   | 鶏もも肉・錦糸卵・かつお節・油揚げ・牛乳            | しょうが・きゅうり・にんじん・もやし・ねぎ・寒天                             | ごはん・砂糖・さつまいも・ブルーベリースソース               | 494       | 21.9 |
| 29 | 木 | ご飯・お好み焼き風卵焼き・大根とツナのサラダ・味噌汁(ナメコ ネギ)・バナナ・牛乳                              | 卵・豚もも肉・かつお節・シーチキン・牛乳            | 玉ねぎ・にんじん・キャベツ・ピーマン・青のり・大根・きゅうり・なめこ・ねぎ                | ごはん・ながいも・小麦粉・油・マヨネーズ・砂糖               | 499       | 19.6 |
| 30 | 金 | ご飯・魚のマヨネーズ焼き・サラダで元気・コンソメスープ(インゲン 人参)・カップヨーグルト・牛乳                       | メルルーサ・パルメザンチーズ・ハム・かつお節・ヨーグルト・牛乳 | しめじ・玉ねぎ・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・塩昆布・いんげん・にんじん               | ごはん・マヨネーズ・パン粉・油・砂糖                    | 469       | 21.8 |

\* 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  
 2日 こどもの日メニュー

