

9 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
1	月	ご飯・豚肉の生姜焼き・付合せ(オクラ)・和風森のサラダ・味噌汁(ジャガイモ・ワカメ)・チョコミルクゼリー(寒天)・牛乳	豚もも肉・シーチキン・牛乳	しょうが・オクラ・生しいたけ・えのき茸・玉ねぎ・わかめ・寒天	ごはん・油・砂糖・片栗粉・スバゲティ・じゃが芋	497	22.8
2	火	ご飯・鮭のムニエル野菜のせ・南瓜サラダ(ゆで卵)・コンソメスープ(キャベツ・コーン)・りんご缶・牛乳	さけ・卵・牛乳	玉ねぎ・ピーマン・にんじん・南瓜・きゅうり・キャベツ・ホールコーン・りんご缶	ごはん・片栗粉・バター・マヨネーズ・風	454	17.4
3	水	ご飯・鶏のおろしだれ・胡瓜のおかか和え・すまし汁(玉麩・ネギ)・みかん寒天・牛乳	鶏もも肉・錦糸卵・かつお節・牛乳	大根・大葉・きゅうり・にんじん・ねぎ・みかん缶・寒天	ごはん・小麦粉・砂糖・白絞油・玉麩	496	19.9
4	木	ご飯・豆腐の中華煮・ツナとブロッコリーの中中華サラダ・中華スープ(ニラ・もやし)・マラーカオ・牛乳	豆腐・豚もも肉・シーチキン・卵・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・にら・もやし	ごはん・ごま油・三温糖・片栗粉・砂糖・小麦粉・すりごま(黒)	500	20.8
5	金	アルファ化米・LLヒートレスシチュー・チキンサラダ・飲む野菜と果実(ピーチ)・牛乳	鶏むね肉・牛乳	ヒートレスシチュー・きゅうり・キャベツ・にんじん・飲む野菜と果実	アルファ化米・フレンチ白ドレッシング	458	14.3
8	月	ご飯・魚の照り焼き風・付合せ(キュウリ)・じゃがいものそばろ煮・味噌汁(白菜・アケ)・ココア蒸しパン・牛乳	さわら・豚ひき肉・油揚げ・牛乳	きゅうり・玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・白菜	ごはん・砂糖・じゃが芋・三温糖・ホットケーキミックス	490	20.2
9	火	ロールパン(こども)・鶏肉のプレザー・花野菜のミモザサラダ・コンソメスープ(大根・まいたけ)・オレンジゼリー(寒天)・牛乳	鶏もも肉・卵・牛乳	玉ねぎ・しめじ・ブロッコリー・カリフラワー・大根・まいたけ・オレンジジュース・寒天	ロールパン・小麦粉・バター・三温糖・胡麻ドレッシング・砂糖	474	22.1
10	水	ご飯・お好み焼き風卵焼き・切干大根の煮付け・味噌汁(コマツエノキ)・きなこヨーグルト・牛乳	卵・豚もも肉・かつお節・さつま揚げ・ヨーグルト・きな粉・牛乳	玉ねぎ・にんじん・キャベツ・ピーマン・青のり・切干大根・グリーンピース・小松菜	ごはん・ながいも・小麦粉・油・マヨネーズ・風・三温糖・砂糖	468	20.0
11	木	小豆ご飯・魚のごま味噌焼き・付合せ(南瓜)塩・きゅうりとわかめの酢の物・すまし汁(豆腐・ニンジン・ネギ)・牛乳寒天・牛乳	さば・しらす干し・豆腐・牛乳	南瓜・きゅうり・わかめ・にんじん・ねぎ・寒天	ごはん・小豆・砂糖・すりごま(白)・ストロベリーソース	486	20.6
12	金	ご飯・豚肉のカレー焼き・トマトツナのサラダ・マカロニスープ・バナナ・牛乳	豚もも肉・シーチキン・牛乳	ピーマン・玉ねぎ・トマト・きゅうり・ホールコーン・キャベツ・にんじん・セロリ・バナナ	ごはん・油・片栗粉・砂糖・シエルマカロニ	459	17.8
16	火	ご飯・えびと高野豆腐のうま煮・和風春雨サラダ・味噌汁(大根・ワカメ)・ポパイマフィン・牛乳	むきえび・高野豆腐・鶏もも肉・ちくわ・かに風味かまぼこ・牛乳	玉ねぎ・グリーンピース・にんじん・きゅうり・大根・わかめ・ほうれん草うらごし	ごはん・三温糖・片栗粉・春雨・砂糖・油・ホットケーキミックス・バター	533	21.7
17	水	ご飯・南瓜のハンバーグ・付合せ(インゲン)・ブロッコリーのマヨネーズサラダ・コンソメスープ(キャベツ・ベーコン)・角切りももゼリー・牛乳	合挽肉・卵・ハム・ベーコン・牛乳	南瓜・玉ねぎ・いんげん・ブロッコリー・にんじん・ホールコーン・キャベツ・もも缶・寒天	ごはん・パン粉・油・マヨネーズ・風・砂糖	493	17.0
18	木	チキンカレーライス・和風ツナサラダ・洋なしのヨーグルトかけ・牛乳	鶏むね肉・シーチキン・ヨーグルト・牛乳	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・きゅうり・キャベツ・洋なし缶	じゃが芋・油・ごはん・砂糖	502	17.6
19	金	ご飯・魚の蒲焼風・付合せ(法連草のごま和え)・薩摩芋と切り昆布煮物・味噌汁(豆腐・なめこ・ネギ)・カルピスゼリー(寒天)・牛乳	ホキ・豆腐・牛乳	しょうが・ほうれん草・糸切り昆布・なめこ・ねぎ・寒天	ごはん・片栗粉・小麦粉・三温糖・すりごま(白)・砂糖・さつま芋・油	501	20.6
22	月	ご飯・ふりかけ・肉団子の甘酢からめ・キャベツとカニカマの中中華サラダ・中華たまごスープ・豆乳ゼリー(寒天)・牛乳	鶏だんご・かに風味かまぼこ・卵・豆乳・牛乳	ねぎ・玉ねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・寒天	ごはん・三温糖・片栗粉・砂糖・ごま油・ブルーベリーソース	489	17.3
24	水	ご飯・魚のピザ焼き・ジャーマンサラダ・コンソメスープ(ワカメ・コーン)・野菜ジュースゼリー(寒天)・牛乳	さけ・パルメザンチーズ・ウインナー・牛乳	ピーマン・玉ねぎ・しめじ・きゅうり・にんじん・わかめ・ホールコーン・寒天・野菜ジュース	ごはん・じゃが芋・マヨネーズ・風・砂糖	438	19.2
25	木	ご飯・鶏の照り煮・付合せ(オクラ)・夏野菜の味噌炒め・すまし汁(冬瓜・みつば)・パイン・牛乳	鶏もも肉・ベーコン・牛乳	オクラ・南瓜・なす・ピーマン・とうがん・みつば・パイン	ごはん・片栗粉・三温糖・油・砂糖	507	19.5
26	金	クロールパン(こども)・ポークチャップ・にんじんのマヨネーズサラダ・コンソメスープ(ほうれん草・もやし)・りんごゼリー(寒天)・牛乳	豚もも肉・シーチキン・牛乳	玉ねぎ・しめじ・にんじん・ほうれん草・もやし・リンゴジュース・寒天	クロールパン・小麦粉・三温糖・バター・マヨネーズ・風	432	19.7
29	月	ご飯・魚の味噌だれかけ・付合せ(さつま芋)・大根のきんぴら・すまし汁(エノキ・カマボコ・ネギ)・バナナ・牛乳	さば・かまぼこ・牛乳	しょうが・大根・にんじん・グリーンピース・えのき茸・ねぎ・バナナ	ごはん・三温糖・さつまいも・油・砂糖・ごま油・白炒りごま	525	21.7
30	火	ころもどん・南瓜挽肉フライ・付合せ(ブロッコリー・カリフラワー)・カッテージチーズ和え・牛乳	油揚げ・シーチキン・カッテージチーズ・牛乳	オクラ・わかめ・ブロッコリー・カリフラワー・みかん缶・もも缶・パイン缶・レースン	うどん・三温糖・南瓜挽肉フライ・油・砂糖	473	17.8

* 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
 1日 和風森のサラダ 19日 さつま芋と切り昆布の煮物 25日 夏野菜の味噌炒め
 * お知らせ
 5日 災害用の備蓄食品を提供します。(9月1日は防災の日)

