

1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
6	火	七草粥風雑炊・鶏肉の竜田揚げ(軟)・付合せ(ブロッコリー)・五色和え(軟)・味噌汁(豆腐ワカメ)・黒豆蒸しパン(軟)・牛乳	鶏もも肉・かまぼこ・豆腐・黒豆・牛乳	大根・にんじん・小松菜・生しいたけ・しょうが・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり	ごはん・すりごま(白)・砂糖・ホットケーキミックス	459	22.4
7	水	おかゆ・豚肉のマーマレード煮(軟)・付合せ(カリフラワー)・ボバイサラダ(軟)・コンソメスープ(白菜コーン)・ストロベリーブラン・牛乳	豚もも肉・シーチキン・牛乳	しょうが・カリフラワー・ほうれん草・にんじん・白菜・トウモロコシフレーク	おかゆ・マーマレード・マヨネーズ・風・ハバロアの素・ストロベリー味	423	21.4
8	木	おかゆ・さわらの西京焼(軟)・付合せ(さつま芋)・大根と生揚げの煮物(軟)・すまし汁(エノキハバタンミツバ)・みかん缶・牛乳	鰯西京味噌漬け・豆腐・白はんぺん・牛乳	大根・にんじん・グリンピース・えのき茸・みつば・みかん缶	おかゆ・片栗粉・さつまいも・三温糖	347	20.2
9	金	おかゆ・ざせい豆腐(軟)・ブロッコリーのマヨネーズサラダ(軟)・味噌汁(ジャガイモ油揚ネギ)・りんごのヨーグルトかけ・牛乳	豆腐・鶏ひき肉・卵・ハム・油揚げ・ヨーグルト・牛乳	にんじん・生しいたけ・しょうが・ブロッコリー・トウモロコシフレーク・ねぎ・りんご缶	おかゆ・砂糖・片栗粉・マヨネーズ・風・じゃが芋	351	15.2
13	火	おかゆ・魚のカレームニエル(軟)・付合せ(インゲン・コーン)・ポテトサラダ(軟)・コンソメスープ(ホウレン草もやし)(軟)・もも缶・牛乳	ホキ・ハム・牛乳	いんげん・トウモロコシフレーク・にんじん・きゅうり・ほうれん草・もやし・もも缶	おかゆ・バター・片栗粉・油・じゃが芋・マヨネーズ・風	348	17.6
14	水	おかゆ・鶏肉のあけぼの焼き(軟)・付合せ(南瓜)・小松菜のゴマ酢(軟)・味噌汁(えのきワカメ)・ブルーベリーヨーグルト・牛乳	鶏もも肉・シーチキン・ヨーグルト・牛乳	南瓜・小松菜・もやし・にんじん・えのき茸・わかめ	おかゆ・砂糖・すりごま(白)・ごま油・ブルーベリーソース	393	20.7
15	木	おかゆ・お好み焼き風・卵焼き(軟)・ブロッコリーのサラダ(軟)・味噌汁(豆腐ネギ)・抹茶ムース・牛乳	卵・鶏ひき肉・かつお節・豆腐・ゼラチン・牛乳	玉ねぎ・にんじん・キャベツ・ピーマン・青のり・ブロッコリー・トウモロコシフレーク・いんげん	おかゆ・ながいも・マヨネーズ・風・砂糖・油	384	19.9
16	金	パン粥(コンソメ)・ジャム(りんご)・マカロニのクリーム煮(軟)・キャベツとハムのサラダ(軟)・コンソメスープ(大根・舞茸)軟・みかん寒天・牛乳	鶏ひき肉・チキンウインナー・ハム・牛乳	玉ねぎ・にんじん・エリンギ・グリンピース・キャベツ・きゅうり・大根・まいたけ	食パン・バター・りんご・ジャム・マカロニ・じゃが芋・砂糖・ごま油	458	17.9
19	月	おかゆ・魚のレモン風味(軟)・付合せ(きゅうり)・カリフラワーと卵のサラダ(軟)・かぼちゃポタージュ・バナナ(軟)・牛乳	さけ・卵・チキンウインナー・牛乳	きゅうり・カリフラワー・南瓜ペースト・バナナ	おかゆ・砂糖・片栗粉・マヨネーズ・風	422	20.2
20	火	おかゆ・鶏肉の味噌くわ焼き(軟)・法連草と人参のごま和(軟)・すまし汁(玉ねぎ三つ葉)・マカロニきなこ・牛乳	鶏ひき肉・きな粉・牛乳	玉ねぎ・なす・ねぎ・ほうれん草・にんじん・みつば	おかゆ・砂糖・片栗粉・すりごま(白)・玉ねぎ・マカロニ	359	19.3
21	水	おかゆ・豆腐の中華煮(軟)・キャベツとカニカマの中華サラダ(軟)・中華スープ(春雨ワカメネギ)・スイートポテト(軟)・牛乳	豆腐・鶏ひき肉・かに風味かまぼこ・牛乳	玉ねぎ・生しいたけ・にんじん・チングン菜・しょうが・キャベツ・きゅうり・トウモロコシフレーク・わかめ	おかゆ・ごま油・三温糖・片栗粉・砂糖・春雨・さつまいも	399	15.5
22	木	チキンカレーライス(軟)・大根とツナのサラダ(軟)・角切りパインゼリー(寒天)・牛乳	鶏ひき肉・シーチキン・牛乳	玉ねぎ・にんじん・グリンピース・大根・きゅうり・パイント缶・寒天	じゃが芋・油・おかゆ・砂糖	399	15.3
23	金	おかゆ・魚の塩焼き(軟)・付合せ(法連草)(軟)・カブと油揚げの煮浸し・味噌汁(ナスネギ)・人参ゼリー(セラチン)・牛乳	さば・油揚げ・ゼラチン・牛乳	ほうれん草・かぶ・にんじん・グリンピース・なめこ・ねぎ・にんじんうらごし・オレンジジュース	おかゆ・片栗粉・三温糖・砂糖	374	22.0
26	月	おかゆ・ふりかけ・厚揚げの卵とじ(軟)・チキンごまドレサラダ・味噌汁(モヤシえのきネギ)・サイコロチーズ・蒸しパン(軟)・牛乳	豆腐・卵・鶏むね肉・チーズ・牛乳	玉ねぎ・にんじん・グリンピース・きゅうり・キャベツ・もやし・えのき茸・ねぎ	おかゆ・三温糖・片栗粉・胡麻ドレッシング・ホットケーキミックス	423	21.1
27	火	味噌煮込みうどん(軟)・南瓜挽肉フライ(軟)・付合せ(インゲンソテー)	鶏ひき肉・かまぼこ・油揚げ・牛乳	にんじん・白菜・ねぎ・生しいたけ・玉ねぎ・南瓜・いんげん・寒天・みかん缶	うどん・油・砂糖	344	17.2
28	水	おかゆ・魚のチーズ風味・付合せ(粉ふき芋)・ハムとブロッコリーのサラダ(軟)・にんじんとわかめのスープ・カップヨーグルト・牛乳	メルルーサ・チーズ・ハム・ヨーグルト・牛乳	ブロッコリー・トウモロコシフレーク・にんじん・わかめ	おかゆ・三温糖・片栗粉・じゃが芋・砂糖・油	347	22.4
29	木	パン粥(ミルク・ハッシュドチキン(軟)・グリーンサラダ(インゲン)(軟)・コンソメスープ(キャベツ・ハム)(軟)・りんごゼリー(セラチン)・牛乳	鶏ひき肉・チーズ・ゼラチン・牛乳	玉ねぎ・にんじん・エリンギ・グリンピース・いんげん・きゅうり・キャベツ・リンゴ・ジュース	食パン・バター・油・砂糖	432	19.5
30	金	おかゆ・鶏の照り煮(軟)・付合せ(ブロッコリー)・大根のきんぴら(軟)・雷汁・さつま芋のおしるこ・牛乳	鶏もも肉・豆腐・油揚げ・牛乳	ブロッコリー・大根・にんじん・グリンピース・ごぼう・ねぎ	おかゆ・三温糖・砂糖・ごま油・すりごま(白)・さつまいも・こしあん	462	23.0

* 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

6日 七草粥風雑炊、黒豆蒸しパン 8日 みかん 30日 さつまいものおしるこ

* お知らせ

22日のチキンカレーライス、27日の味噌煮込みうどんは寄付で頂いた鶏肉を使用します。

