

1 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
6	火	七草粥風雑炊・鶏肉の竜田揚げ・付合せ(ブロッコリー)・五色和え・味噌汁(豆腐・ワケ)・黒豆蒸しパン・牛乳	鶏もも肉・ちくわ・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・片栗粉・油・すりごま(白)・砂糖・ホットケーキミックス	516	21.9
7	水	ごはん・豚肉のマーマレード煮・付合せ(カリフラワー)・ポパイサラダ・コンソメスープ(白菜・コーン)・ストロベリープリン・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・ホールコーン	ごはん・マーマレード・片栗粉・マヨネーズ・風・ハローアの素ストロベリー味	499	22.3
8	木	ごはん・さわらの西京焼き・付合せ(さつま芋)・大根と生揚げの煮物・すまし汁(エノキ・カマボコ・ミツバ)・みかん(1個)・牛乳	鰯・西京味噌漬け・厚揚げ・かまぼこ・牛乳	大根・にんじん・いんげん・えのき茸・みつば・みかん	ごはん・さつまいも・三温糖	464	22.8
9	金	ごはん・ぎせい豆腐・ブロッコリーのマヨネーズサラダ・味噌汁(じゃが芋・油揚げ・ネギ)・りんごのヨーグルトかけ・牛乳	水切り豆腐・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・ホールコーン・ねぎ・りんご缶	ごはん・片栗粉・砂糖・マヨネーズ・風・じゃが芋	454	17.8
13	火	ごはん・魚のカレームニエル・付合せ(インゲン・コーン)・ポテトサラダ・コンソメスープ(ほうれん草・もやし)・もも缶・牛乳	ホキ・ハム・牛乳	いんげん・ホールコーン・にんじん・きゅうり・ほうれん草・もやし・もも缶	ごはん・小麦粉・バター・油・じゃが芋・マヨネーズ・風	458	18.9
14	水	ごはん・鶏肉のあけぼの焼き・付合せ(南瓜)・小松菜のゴマ酢あえ・味噌汁(えのき・ワケ)・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	ごはん・砂糖・白炒りごま・ごま油・ブルーベリーソース	488	22.0
15	木	ごはん・お好み焼き風卵焼き・ブロッコリーのサラダ・味噌汁(豆腐・ネギ)・抹茶ムース・牛乳	卵・豚もも肉・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・ホールコーン・いんげん	ごはん・ながいも・小麦粉・油・マヨネーズ・風・砂糖	487	21.4
16	金	食パン(こども)・ジャム(いちご)・マカロニのクリーム煮・キャベツとハムのサラダ・コンソメスープ(大根・まいたけ)・みかん寒天・牛乳	鶏むね肉・ベーコン・ハム・牛乳	玉ねぎ・にんじん・しめじ・キャベツ・きゅうり・大根・まいたけ・みかん缶	食パン・いちごジャム・マカロニ・じゃが芋・バター・砂糖・ごま油	483	18.5
19	月	ごはん・魚のレモン風味・付合せ(キュウリ)・カリフラワーと卵のサラダ・かぼちゃポタージュ・バナナ・牛乳	さけ・卵・ベーコン・牛乳	きゅうり・カリフラワー・南瓜ペースト・バナナ	ごはん・片栗粉・砂糖・マヨネーズ・風	540	21.5
20	火	ごはん・豚肉の味噌くわ焼き・法連草と人参のごま和え・すまし汁(玉麴・三つ葉)・マカロニきなこと・牛乳	豚もも肉・きな粉・牛乳	玉ねぎ・なす・ねぎ・ほうれん草・にんじん・みつば	ごはん・砂糖・油・片栗粉・すりごま(白)・玉麴・マカロニ	482	23.2
21	水	ごはん・豆腐の中華煮・キャベツとカニカマの中華サラダ・中華スープ(春雨・ワケ・ネギ)・スイートポテト・牛乳	豆腐・豚もも肉・かに風味かまぼこ・牛乳	玉ねぎ・干し椎茸・にんじん・チンゲン菜・しょうが・キャベツ・きゅうり・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・さつまいも	494	17.0
22	木	チキンカレーライス・大根とツナのサラダ・角切りパインゼリー(寒天)・牛乳	鶏むね肉・シーチキン・牛乳	玉ねぎ・にんじん・大根・きゅうり・パイン缶・寒天	じゃが芋・油・ごはん・押し麦・砂糖	489	17.0
23	金	ごはん・魚の塩焼き・付合せ(法連草)・カブと油揚げの煮浸し・味噌汁(ナメコ・ネギ)・人参ゼリー(ゼラチン)・牛乳	さば・油揚げ・ゼラチン・牛乳	ほうれん草・かぶ・にんじん・なめこ・ねぎ・にんじん・うらごし・オレンジジュース	ごはん・三温糖・砂糖	419	18.9
26	月	ごはん・ふりかけ・厚揚げの卵とじ・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・牛乳	厚揚げ・卵・鶏むね肉・チーズ・牛乳	玉ねぎ・にんじん・きゅうり・キャベツ・もやし・えのき茸・ねぎ	ごはん・油・三温糖・胡麻ドレッシング・ホットケーキミックス	548	23.8
27	火	味噌煮込みうどん・南瓜挽肉フライ・付合せ(インゲン・ソーテー)・牛乳	鶏むね肉・かまぼこ・油揚げ・牛乳	にんじん・白菜・白ねぎ・生しいたけ・いんげん・寒天・みかん缶	うどん・南瓜挽肉フライ・油・砂糖	456	21.4
28	水	ごはん・魚のチーズパン粉焼き・付合せ(粉ふき芋)・ハムとブロッコリーのサラダ・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・ホールコーン・にんじん・わかめ	ごはん・小麦粉・パン粉・じゃが芋・砂糖・油	460	20.7
29	木	ロールパン(こども)・ハッシュドポーク・グリーンサラダ(インゲン)・コンソメスープ(キャベツ・ベーコン)・りんごゼリー(ゼラチン)・牛乳	豚もも肉・チーズ・ベーコン・ゼラチン・牛乳	玉ねぎ・にんじん・しめじ・いんげん・きゅうり・キャベツ・リンゴジュース	ロールパン・バター・油・砂糖	479	20.5
30	金	ごはん・鶏の照り煮・付合せ(ブロッコリー)・大根のきんぴら・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・ごぼう・ねぎ	ごはん・片栗粉・三温糖・油・砂糖・ごま油・白炒りごま・さつまいも	566	23.9

* 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。

