

### 3 月分 献立表

### 豊田市福祉事業団

### 豊田市障がい者総合支援センター

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 金	ちらし寿司・ミートボールの照り煮・付合せ(人参・アスパラ)・味噌汁(玉葱 貝割大根)・ひなまつり桃の花ゼリー	錦糸卵・すしでんぶ・ミートボール	かんぴょう・にんじん・干し椎茸・刻みのり・グリーンピース・アスパラガス・玉ねぎ・貝割大根	砂糖・ごはん・片栗粉・ひなまつり桃の花ゼリー	668	21.1
4 月	ご飯・カレーの漬焼き・付合せ(ホウレン草・人参)醤油・里芋の味噌かけ・すまし汁(ナメコ・カマホコミツハ)・チーズ蒸しパン	カラスガレイ・かまぼこ・パルメザンチーズ	ほうれん草・にんじん・グリーンピース・なめこ・みつば	ごはん・タロイモ・砂糖・ホットケーキミックス	566	30.3
5 火	食パン・ジャム(いちご)・クリームシチュー・ブロッコリーのサラダ・野菜とくだものゼリー	鶏もも皮なし肉・牛乳	玉ねぎ・にんじん・しめじ・グリーンピース・ブロッコリー・ホールコーン・いんげん	食パン・いちごジャム・じゃが芋・砂糖・油・野菜とくだものゼリー	662	27.3
6 水	ご飯・豚肉のくわ焼き・付合せ(もやし)・法蓮草と人参のごま和え・味噌汁(大根 エキ ネギ)・パン	豚もも肉	玉ねぎ・もやし・ほうれん草・にんじん・大根・えのき茸・ねぎ・パン	ごはん・砂糖・油・片栗粉・すりごま(白)	571	29.5
7 木	ご飯・魚のめんたいマヨ焼き・付合せ(粉ふき芋・パセリ)・アスパラサラダ・コンソメスープ(キャベツ ベーコン)・バナナ	メルルーサ・辛子明太子・サイコロチーズ・ベーコン	玉ねぎ・アスパラガス・きゅうり・にんじん・キャベツ・バナナ	ごはん・マヨネーズ・じゃが芋	579	26.7
8 金	ご飯・五目玉子焼き・付合せ(インゲン)・じゃがいもの三杯酢・味噌汁(玉葱 ワカメ)・洋なしゼリー	卵・鶏ひき肉・ハム	ひじき・にんじん・白ねぎ・干し椎茸・しょうが・いんげん・きゅうり・玉ねぎ	ごはん・油・砂糖・片栗粉・じゃが芋	585	21.9
11 月	ご飯・蒸し鶏中華風・付合せ(カリフラワー)・ツナとブロッコリーの中華サラダ・中華スープ(インゲン 人参)・オレンジ	鶏もも肉・シーチキン	しょうが・白ねぎ・カリフラワー・ブロッコリー・ホールコーン・いんげん・にんじん・オレンジ	ごはん・胡麻トレッシング・砂糖・ごま油	614	26.3
12 火	ご飯・鯖のゴマ照り焼き・付合せ(オクラ)・大根のきんぴら・味噌汁(ナメコ ネギ)・ミカンとリンゴのヨーグルト和え	さわら・ヨーグルト	オクラ・大根・にんじん・グリーンピース・なめこ・ねぎ・りんご缶・みかん缶	ごはん・白炒りごま・黒炒りごま・砂糖・片栗粉・油・ごま油	598	28.4
13 水	ご飯・豆腐の海老あんかけ・付合せ(法蓮草)・キャベツと人参の甘酢和え・すまし汁(えのき ミリオンネギ)・バナナ	木綿豆腐・むきえび	しょうが・グリーンピース・ほうれん草・キャベツ・にんじん・えのき茸・ねぎ・バナナ	ごはん・片栗粉・砂糖・すりごま(白)	555	30.1
14 木	ご飯・鶏の照り煮・付合せ(アスパラお浸し)・南瓜の含め煮・味噌汁(アケ ダイコン ワカメ)・角切りももゼリー	鶏もも皮なし肉・油揚げ	アスパラガス・南瓜・オクラ・大根・わかめ・もも缶・寒天	ごはん・小麦粉・砂糖・片栗粉	576	28.4
15 金	ご飯・魚のレモン風味・付合せ(サニーレタス)・三色野菜の味噌マヨサラダ・コンソメスープ(モヤシ 人参)・キャロット蒸しパン	さけ・牛乳	サニーレタス・きゅうり・大根・にんじん・もやし	ごはん・小麦粉・片栗粉・砂糖・すりごま(白)・マヨネーズ・ホットケーキミックス	612	28.3
18 月	ご飯・豚肉の生姜焼き・付合せ(アスパラ)・白菜と人参のお浸し・すまし汁(玉葱 ネギ)・ミルクゼリー	豚もも肉・牛乳	玉ねぎ・しょうが・アスパラガス・白菜・にんじん・ねぎ・寒天	ごはん・油・砂糖・片栗粉	550	26.5
19 火	ご飯・照り焼きチキン・付合せ(リーフレタス)・カリフラワーのサラダ・コンソメスープ(ワカメ 椎茸)・りんご蒸しパン	鶏もも肉	リーフレタス・カリフラワー・にんじん・ホールコーン・いんげん・わかめ・生しいたけ・りんご缶	ごはん・砂糖・片栗粉・油・ホットケーキミックス	593	23.8
20 水	ご飯・タラの粕漬焼き・付合せ(粉ふき芋・青のり)・きんぴら・味噌汁(玉葱 アゲ ミツハ)・かぼちゃプリン	油揚げ・牛乳	青のり・ごぼう・にんじん・グリーンピース・玉ねぎ・みつば・南瓜ペースト・寒天	ごはん・じゃが芋・油・砂糖・ごま油・白炒りごま・ホットケーキシロップ	543	26.8
22 金	ご飯・豚肉のゴマ風味焼き・付合せ(オクラ)・千草和え・味噌汁(豆腐 えのき)・パン	豚もも肉・油揚げ・やわらかブチ豆腐	白ねぎ・オクラ・ほうれん草・にんじん・えのき茸・パン	ごはん・すりごま(白)・油・砂糖	580	29.7
25 月	ご飯・魚のカレームニエル・付合せ(カリフラワー)・大根とベーコンのサラダ・コンソメスープ(ワカメ 人参 玉葱)・国産ラフランスゼリー	さわら・ベーコン	カリフラワー・大根・にんじん・わかめ・玉ねぎ	ごはん・小麦粉・バター・マヨネーズ・砂糖・洋梨ゼリー	638	26.3
26 火	ご飯・肉団子の甘酢からめ・ほうれん草のナムル・中華スープ(豆腐 ニラ)・バナナ	ミートボール・やわらかブチ豆腐	玉ねぎ・にんじん・白ねぎ・ほうれん草・もやし・刻みのり・にら・バナナ	ごはん・油・砂糖・片栗粉・白炒りごま・ごま油	656	21.6
27 水	ご飯・鶏肉の梅肉焼き・付合せ(もやしシテー)・オクラの和え物・すまし汁(手まり麩 みつば)・小豆蒸しパン	鶏もも肉・小麦 焼ふ 観世ふ	大葉・もやし・にんじん・オクラ・ホールコーン・みつば	ごはん・砂糖・油・ホットケーキミックス・小豆	605	25.5
28 木	ロールパン・ポーグビーンズ・グリーンサラダ インゲン・コンソメスープ(キャベツ 人参)・オレンジ	豚もも肉・だいず・サイコロチーズ	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・いんげん・きゅうり・キャベツ・オレンジ	ロールパン・じゃが芋・油・砂糖	550	23.5
29 金	豚丼・ブロッコリーと人参の酢和え・味噌汁(エキ アゲ)・プリン	豚もも肉・油揚げ・牛乳	玉ねぎ・白ねぎ・紅生姜・ブロッコリー・にんじん・えのき茸	油・砂糖・ごはん・プリン	604	27.9

\* 材料の都合により、献立を変更する場合があります。

\* 季節の献立

1日 ちらし寿司 ひなまつり桃の花ゼリー(ひな祭り献立)

20日 かぼちゃプリン(暖 結びの会)

29日 プリン(第二ひまわり 結びの会)