

# 1 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
4 金	ご飯・高野豆腐の旨煮・アロワコリーの和え物・味噌汁(じゃが芋わかめ)・黒豆蒸しパン	高野豆腐・むぎえび・かまぼこ・牛乳・だしず ぶどう豆	玉ねぎ・にんじん・大根・干し椎茸・みつば・アロワコリー・ホールコーン・わかめ	ごはん・砂糖・片栗粉・すりごま(白)・じゃが芋・ホットケーキミックス	606	28.3
7 月	ご飯・鶏肉のかしー照り焼き・付合せ(アスパラ)・春雨サラダ・コッパスー(玉葱 イチゴ)・パンチ	鶏もも肉・ハム	アスパラガス・きゅうり・にんじん・玉ねぎ・いんげん・パンチ	ごはん・小麦粉・春雨・マヨネーズ	664	24.5
8 火	ご飯・鱈の漬け焼き・付合せ(オクラ)・青菜のからし和え・味噌汁(えのきわかめネギ)・キャベツカレー	さわら・卵・牛乳	オクラ・チンゲン菜・もやし・しめじ・えのき草・わかめ・ねぎ	ごはん・砂糖・バター・ホットケーキミックス・キャベツ	592	28.9
9 水	ご飯・干草焼き・付合せ(カブクラ)・キャベツの酢あん・味噌汁(わかめ 揚げネギ)・パンチ	卵・豚ひき肉・鶏むね肉・木綿豆腐・油揚げ	にんじん・ほうれん草・干し椎茸・カブクラ・キャベツ・きゅうり・ねぎ・パイン缶	ごはん・油・砂糖・白炒りごま・ごま油	565	23.7
10 木	ご飯・ホイトロー・ツナとピーロウの中華サラダ・中華スープ(もやし人参)・みかん	豚ロース肉・ソーチキン	しょうが・キャベツ・玉ねぎ・にんじん・ピーマン・生しいたけ・アロワコリー・ホールコーン・もやし	ごはん・ごま油・砂糖・かき油・片栗粉	619	24.0
11 金	ご飯・魚のしほ風味・付合せ(サラダ菜)・南瓜サラダ・コッパスー(大根 さいたま)・りんご	ホキ・ハム	サラダ菜・南瓜・玉ねぎ・大根・さいたま・りんご	ごはん・小麦粉・片栗粉・砂糖・マヨネーズ	605	25.1
15 火	ご飯・松風焼き・付合せ(アロワコリ)・和風サラダ・すまし汁(とろろ昆布・ネギ)・オレシシゼリ	鶏ひき肉・卵 かに風味かまぼこ	玉ねぎ・アロワコリー・わかめ・キャベツ・きゅうり・とろろ昆布・ねぎ・オレシシゼリ・寒天	ごはん・パン粉・砂糖・すりごま(白)・マヨネーズ・油	603	25.4
16 水	ご飯・豚肉のオレシシゼリ・ス煮・付合せ(人参)・カブクラソーと卵のサラダ・コッパスー(白菜 コーン)・りんご	豚もも肉・卵	アスパラガス・大根・にんじん・玉ねぎ・グリーンピース・ホールコーン・りんご	ごはん・バター・砂糖・片栗粉・マヨネーズ	612	27.7
17 木	ご飯・魚の塩焼き・付合せ(アスパラと和え)・野菜煮物・味噌汁(玉葱 油揚げネギ)・レーズン蒸しパン	塩さば・油揚げ	アスパラガス・大根・にんじん・カブクラ・白菜・ねぎ・レーズン	ごはん・すりごま(白)・砂糖・ホットケーキミックス	631	28.3
18 金	食パン・ジャム(りんご)・クリームシュシュ・和風切干大根のサラダ・パン	鶏もも皮なし肉・牛乳	アスパラガス・大根・にんじん・玉ねぎ・グリーンピース・切干大根・りんご	食パン・りんごジャム・じゃが芋・砂糖・すりごま(白)・油	636	26.2
21 月	梅じやごはん・豚肉の生姜焼き・付合せ(アロワコリ)・カブクラソーとオクラの和え物・味噌汁(わかめネギ)・サラダゼリ	しらす干し・豚もも肉	玉ねぎ・しょうが・アロワコリー・カブクラ・オクラ・にんじん・ホールコーン・なめこ・ねぎ	ごはん・油・砂糖・片栗粉	578	28.9
22 火	ご飯・魚のめんといで焼き・付合せ(インゲン)・ジャーマンポトト・コッパスー(キャベツ コーン)・パンチ	鶏もも肉・ソーチキン・ヨーグルト	玉ねぎ・いんげん・にんじん・キャベツ・ホールコーン・パンチ	ごはん・マヨネーズ・じゃが芋・油	546	25.2
23 水	ご飯・鶏肉のあげほの焼き・付合せ(キャベツ 人参)・森のサラダ・味噌汁(玉葱 貝割大根)・りんごヨーグルト	鶏もも肉・ソーチキン・ヨーグルト	もやし・にんじん・生しいたけ・えのき草・玉ねぎ・貝割大根・りんご缶	ごはん・スライスド・砂糖・油	658	28.4
24 木	ご飯・みそかつ・付合せ(キャベツ)・法蓮草と人参のごま和え・すまし汁(花魁 わかめ)・みかん	豚ヒレ肉・卵	キャベツ・ほうれん草・にんじん・わかめ・みかん	ごはん・小麦粉・パン粉・白絞油・砂糖・すりごま(白)	622	28.9
25 金	ご飯・煮込みパンパード・付合せ(アロワコリ)・アロワコリーのサラダ・コッパスー(大根 玉葱 ハセリ)・りんごのすりおろしゼリ	合挽肉・卵・牛乳・セラチン	玉ねぎ・トマト缶詰・グリーンピース・アロワコリー・にんじん・ホールコーン・いんげん・大根	ごはん・パン粉・砂糖・油	642	24.9
28 月	ご飯・さわらの西京焼き・付合せ(オクラ)・ほうれん草のなめ煮和え・すまし汁(豆腐 わかめネギ)・洋梨蒸しパン	鱈 西京味噌漬け・木綿豆腐	オクラ・ほうれん草・もやし・にんじん・なめたけ・わかめ・ねぎ・洋なし缶	ごはん・砂糖・ホットケーキミックス	566	30.0
29 火	ロールパン・ハッシュドポーク・ひじきのサラダ・パン	豚もも肉・ちくわ	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・ひじき・きゅうり・パン	ロールパン・バター・砂糖・マヨネーズ・すりごま(白)	624	24.4
30 水	ご飯・肉豆腐・じゃがいもの三杯酢・味噌汁(玉葱 三つ葉)・パン	豚もも肉・木綿豆腐・ハム	白ねぎ・生しいたけ・えのき草・きゅうり・しょうが・玉ねぎ・みつば・パンチ	ごはん・油・砂糖・じゃが芋	615	26.8
31 木	ご飯・鶏肉のチーとビカカ・付合せ(アニーとアニー)・大根とピーコングのサラダ・コッパスー(わかめ 人参 玉葱)・ぶどうゼリ	鶏むね皮つき肉・卵・ホールグリーン・ピーコング	アニーとアニー・大根・にんじん・わかめ・玉ねぎ・ぶどうゼリ	ごはん・小麦粉・砂糖	569	29.0

\* 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

4日 黒豆蒸しパン

18日 クリームシュシュ

10日24日 みかん

11日16日 りんご

\* 25日は、新成人をお祝いする会のためけやきコースと第二ひまわりは給食がありません。