

2 月分 献立表

豊田市障がい者総合支援センター

豊田市福祉事業団

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	大豆ドライカレー・グリーンサラダ・コンソメスープ(モヤシ 人参 ハセリ)・黒すりごま蒸しパン	だいたず・牛ひき肉・豚ひき肉・サイコロチーズ・牛乳	玉ねぎ・にんじん・きゅうり・アスパラガス・もやし	ごはん・バター・油・砂糖・ホットケーキミックス・すりごま(黒)	625	23.8
4	月	ご飯・豚肉と三色野菜の炒め物・ブロッコリーと人参の酢和え・味噌汁(大根 油揚 ネギ)・もものヨーグルトあえ	豚もも肉・油揚げ・ヨーグルト	にんじん・ごぼう・いんげん・ブロッコリー・大根・ねぎ・もも缶	ごはん・砂糖・油	564	24.6
5	火	ご飯・魚の味噌だれかけ・付合せ(オクラ)・根菜の煮物・すまし汁(玉麩 ネギ)・オレンジ	さば・さつま揚げ	しょうが・オクラ・ごぼう・にんじん・干し椎茸・いんげん・ねぎ・オレンジ	ごはん・砂糖・すりごま(白)	630	29.1
6	水	ご飯・えびたまあんかけ・付合せ(人参)・もやしと法連草の和え物・中華スープ(豆腐 ニラ)・抹茶ミルク寒天	卵・むきえび・木綿豆腐・牛乳	にんじん・生しいたけ・ねぎ・グリーンピース・もやし・ほうれん草・えのき茸・にら	ごはん・油・砂糖・片栗粉・白炒りごま・ごま油	546	25.6
7	木	ご飯・鶏のレモンソース(スプレー)・付合せ(アスパラソテー)・じゃこサラダ・コンソメスープ(ワカメ 人参 玉葱)・チョコレート蒸しパン	鶏もも肉・しらす干し	アスパラガス・キャベツ・きゅうり・にんじん・わかめ・玉ねぎ	ごはん・小麦粉・片栗粉・砂糖・油・ごま油・ホットケーキミックス	639	24.8
8	金	ご飯・魚のカレーフライ・付合せ(サラダ菜)・大根ときゅうりのサラダ・コンソメスープ(ハム シメジ ハセリ)・バナナ	さわら・卵・ハム	サラダ菜・大根・きゅうり・しめじ・バナナ	ごはん・小麦粉・パン粉・油・砂糖・マヨネーズ・すりごま(白)	657	24.1
12	火	ご飯・ミートボール野菜ソース(ケチャップ)・付合せ(リーフレタス)・ごぼうサラダ・コンソメスープ(ほうれん草 エノキ)・人参ゼリー	ミートボール・ハム	玉ねぎ・にんじん・セロリー・リーフレタス・ごぼう・ほうれん草・えのき茸・寒天	ごはん・バター・砂糖・すりごま(白)・マヨネーズ	659	20.3
13	水	ご飯・豚肉の味噌くわ焼き・付合せ(アスパラお浸し)・小松菜とじゃこの和え物・すまし汁(豆腐 ワカメ ネギ)・りんご	豚もも肉・しらす干し・木綿豆腐	玉ねぎ・ねぎ・アスパラガス・小松菜・にんじん・わかめ・りんご	ごはん・砂糖・片栗粉・油	577	27.8
14	木	ご飯・白身魚のチーズピカタ・付合せ(インゲン)・コールスローサラダ・コンソメスープ(もやし 舞茸)・ムース・オ・ショコラ	メルルーサ・卵・ハルメサンチース・牛乳・ゼラチン	いんげん・キャベツ・にんじん・きゅうり・ホールコーン・もやし・まいたけ	ごはん・小麦粉・砂糖・油・生クリーム	577	28.2
15	金	ご飯・鶏肉の山椒焼き・付合せ(人参・ブロッコリー)・五目金平・味噌汁(エノキ アゲ)・バナナ蒸しパン	鶏もも肉・さつま揚げ・油揚げ・牛乳	ブロッコリー・にんじん・ごぼう・グリーンピース・えのき茸・バナナ	ごはん・砂糖・ごま油・ホットケーキミックス	654	28.1
18	月	くろロールパン・変わり卵焼き・付合せ(サニーレタス)・カリフラワーのマヨネーズサラダ・コンソメスープ(白菜 椎茸)・ピーチゼリー	卵・鶏ひき肉・ハム	グリーンピース・玉ねぎ・サニーレタス・カリフラワー・きゅうり・ホールコーン・白菜・生しいたけ・もも缶	くろロールパン・じゃが芋・油・マヨネーズ・砂糖	562	23.3
19	火	ご飯・魚の梅肉焼き・付合せ(モヤシ 人参)・レンコンの炒め煮・味噌汁(玉葱 油揚 ネギ)・オレンジ	さわら・油揚げ	大葉・もやし・にんじん・玉ねぎ・ねぎ・オレンジ	ごはん・砂糖・油	568	27.9
20	水	ご飯・タンドリーチキン(カレー風味焼き)・付合せ(アスパラ)・法連草ときこのソテー・オニオンスープ・ポパイマフィン	鶏もも肉・ヨーグルト・牛乳	玉ねぎ・アスパラガス・ほうれん草・しめじ・えのき茸・にんじん・ほうれん草パウダー	ごはん・油・ホットケーキミックス・砂糖・バター	625	25.5
21	木	ご飯・肉じゃが・ブロッコリーの酢味噌和え・すまし汁(はんぺん ミツハ)・バナナ	豚もも肉・白はんぺん	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・ブロッコリー・カリフラワー・みつば・バナナ	ごはん・じゃが芋・油・砂糖・すりごま(白)	603	24.4
22	金	ご飯・大根のそぼろ煮・もやしのごまドレッシング和え・味噌汁(豆腐 えのき ネギ)・バナナコッタ	豚ひき肉・ハム・木綿豆腐・牛乳	大根・白ねぎ・にんじん・生しいたけ・しょうが・もやし・きゅうり・えのき茸	ごはん・油・砂糖・片栗粉・すりごま(白)・生クリーム	643	22.4
25	月	ご飯・魚のマヨネーズ焼き・付合せ(インゲンソテー)・野菜サラダ・コンソメスープ(大根 ワカメ)・マドレーヌ	さけ・ハルメサンチース・牛乳・卵	玉ねぎ・エリンギ・いんげん・きゅうり・オクラ・サニーレタス・にんじん・大根・わかめ	ごはん・マヨネーズ・パン粉・油・ホットケーキミックス・バター・砂糖	650	29.1
26	火	味噌煮込みうどん・和風ツナサラダ・パインのヨーグルトあえ	鶏もも肉・かまぼこ・油揚げ・シーチキン・ヨーグルト	にんじん・白菜・白ねぎ・生しいたけ・キャベツ・きゅうり・パイン缶	うどん・片栗粉・油・砂糖	569	24.4
27	水	ご飯・豚肉のマーメレード煮・付合せ(オクラ)塩・花野菜のミモザサラダ・コンソメスープ(白菜 コーン ハセリ)・りんご	豚コース肉・卵	しょうが・オクラ・ブロッコリー・カリフラワー・白菜・ホールコーン・りんご	ごはん・油・マーメレード・砂糖・片栗粉	650	26.7
28	木	ご飯・魚の竜田揚げ・付合せ(粉ふき芋 青のり)・磯香和え・味噌汁(玉葱 三つ葉)・コーヒーゼリー	さわら	しょうが・青のり・ほうれん草・もやし・刻みのり・玉ねぎ・みつば・コーヒー・寒天	ごはん・片栗粉・白絞油・じゃが芋・砂糖	629	28.7

* 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 大豆ドライカレー(節分献立)

14日 ムース・オ・ショコラ(バレンタイン献立)

13日27日 りんご

26日 味噌煮込みうどん