

# 4 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
2	火	ご飯・魚のムニエル・付合せ(アスパラソテー)・カリフラワーのサラダ・コンソメスープ(大根 ワカメ)・洋梨蒸しパン	さけ	アスパラガス・カリフラワー・にんじん・ホールコーン・いんげん・大根・わかめ・洋なし缶	ごはん・小麦粉・バター・油・砂糖・ホットケーキミックス	580	29.0
3	水	ご飯・チンジャオロース・拌三絲・中華スープ(豆腐 ニラ)・オレンジ	豚ロース肉・ハム・木綿豆腐	ピーマン・にんじん・たけのこ・しょうが・きゅうり・にら・オレンジ	ごはん・油・片栗粉・春雨・砂糖・ごま油	603	23.1
4	木	食パン・ジャム(りんご)・鶏肉のプレザー・付合せ(サニーレタス)・ポパイサラダ(手作りドレ)・コンソメスープ(もやし 舞茸)・ピーチソースゼリー	鶏もも肉・シーチキン	玉ねぎ・トマト缶詰・サニーレタス・ほうれん草・にんじん・もやし・またたけ・もも缶・寒天	食パン・りんごジャム・小麦粉・バター・砂糖・油	639	30.1
5	金	ご飯・さわらの西京焼き・付合せ(粉ふき芋・青のり)・大根とさつま揚げの煮物・すまし汁(玉麩 みつば)・ヨーグルト和え	鯖西京味噌漬け・さつま揚げ・ヨーグルト	青のり・大根・にんじん・いんげん・みつば・もも缶・みかん缶・バナナ・レースン	ごはん・じゃが芋・砂糖	582	28.3
8	月	ご飯・松風焼き・付合せ(人参・アスパラ)・サラダで元気・すまし汁(手まり麩 ネギ)・フルーツインゼリー	鶏ひき肉・卵・ハム・小麦 焼ふ 観世ふ	玉ねぎ・アスパラガス・にんじん・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・塩昆布・ねぎ・みかん缶	ごはん・パン粉・砂糖・すりごま(白)・油	575	25.8
9	火	ご飯・鶏肉のあげほの焼き・付合せ(粉ふき芋・ハセリ)・小松菜のじゃこ煮・味噌汁(大根 エキ)・パイ	鶏もも肉・油揚げ・しらす干し	小松菜・にんじん・大根・えのき茸・パイ	ごはん・じゃが芋・砂糖	595	26.8
10	水	ご飯・厚揚げとひじきの旨煮・ブロッコリーと人参の酢和え・若竹汁・バナナ	生揚げ・豚もも肉	ひじき・にんじん・いんげん・ブロッコリー・たけのこ・わかめ・バナナ	ごはん・油・砂糖	577	23.8
11	木	ご飯・白身魚のチーズピカタ・付合せ(人参・カリフラワー)・切干大根のサラダ・ジュリアンスープ・チョコレート蒸しパン	メルルーサ・卵・ハルメサンチース・ベーコン	カリフラワー・にんじん・ほうれん草・切干大根・玉ねぎ	ごはん・小麦粉・砂糖・すりごま(白)・マヨネーズ・ホットケーキミックス・チョコシロップ	601	28.8
12	金	ご飯・かに玉・付合せ(サラダ菜)・春雨のサラダ・中華スープ(もやし 人参)・黒胡麻の牛乳寒天	卵・かに風味かまぼこ・牛乳	生しいたけ・玉ねぎ・白ねぎ・しょうが・グリnpピース・サラダ菜・にんじん・きゅうり・ホールコーン	ごはん・砂糖・片栗粉・春雨・マヨネーズ・すりごま(白)	646	21.7
15	月	ご飯・豚肉とごぼうの炒め煮・いんげんのごま和え・味噌汁(豆腐 えのき)・オレンジ	豚もも肉・ちくわ・木綿豆腐	ごぼう・にんじん・グリnpピース・いんげん・えのき茸・オレンジ	ごはん・油・砂糖・すりごま(白)	541	24.7
16	火	ご飯・魚のレモン風味・付合せ(ブロッコリー・カリフラワー)・野菜ソテー・コンソメスープ(人参 タマネギ コーン)・いちごミルクゼリー	さけ・ウインナー	ブロッコリー・カリフラワー・キャベツ・にんじん・ピーマン・生しいたけ・玉ねぎ・ホールコーン	ごはん・小麦粉・片栗粉・砂糖・油	561	29.1
17	水	ご飯・鶏肉の山椒焼き・付合せ(アスパラ)・もやしのごまドレッシング和え・すまし汁(玉麩 ネギ)・マドレーヌ	鶏もも肉・ハム・牛乳・卵	アスパラガス・もやし・きゅうり・にんじん・ねぎ	ごはん・砂糖・油・すりごま(白)・ホットケーキミックス・バター	638	26.9
18	木	ご飯・豚肉のBBQソース・付合せ(人参)塩・大根とツナのサラダ・コンソメスープ(キャベツ 椎茸)・パイ	豚もも肉・シーチキン	しょうが・りんご缶詰・にんじん・大根・きゅうり・キャベツ・生しいたけ・パイ	ごはん・油・砂糖・片栗粉	561	25.4
19	金	三色丼・長芋とオクラの酢の物・味噌汁(玉葱 貝割大根)・メロン	鶏ひき肉・卵	しょうが・ほうれん草・オクラ・玉ねぎ・貝割大根・メロン	砂糖・油・ごはん・ながいも	566	25.4
22	月	ご飯・魚の味噌煮・付合せ(オクラ)・ほうれん草のごま酢和え・すまし汁(とろろ昆布・ネギ)・レースン蒸しパン	さば	しょうが・オクラ・ほうれん草・にんじん・とろろ昆布・ねぎ・レースン	ごはん・砂糖・白炒りごま・ホットケーキミックス	662	29.8
23	火	くろロールパン・ポークシチュー・ツナサラダ・オレンジ	豚もも肉・シーチキン	玉ねぎ・にんじん・しめじ・グリnpピース・キャベツ・きゅうり・オレンジ	くろロールパン・じゃが芋・マヨネーズ	645	24.0
24	水	ご飯・鶏肉の竜田揚げ・付合せ(もやし・人参)・ブロッコリーの和え物・味噌汁(キャベツ 玉葱 ネギ)・サワーゼリー	鶏もも肉	しょうが・もやし・にんじん・ブロッコリー・ホールコーン・キャベツ・玉ねぎ・ねぎ・寒天	ごはん・片栗粉・白絞油・砂糖・すりごま(白)	633	25.8
25	木	ご飯・豆腐の中華煮・カニカマとキャベツの中華サラダ・中華スープ(人参 ワカメ)・バナナ	木綿豆腐・豚もも肉・かに風味かまぼこ	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	ごはん・ごま油・砂糖・片栗粉	580	25.4
26	金	ご飯・豚肉のカレー焼き・付合せ(カリフラワー)・キャロットサラダ・コンソメスープ(玉葱 インゲン)・もものヨーグルトあえ	豚ロース肉・ヨーグルト	ピーマン・玉ねぎ・カリフラワー・にんじん・パイ缶・レースン・いんげん・もも缶	ごはん・油・片栗粉・砂糖	651	23.8

\* 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

10日 若竹汁

19日 メロン