

5 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 |
|----|---|--|-------------------------|--|---------------------------------|-------|------|
| 7 | 火 | ご飯・鶏の照り煮・付合せ(人参・ブロッコリー)・和風ツナサラダ・味噌汁(玉葱 貝割大根)・オレンジゼリー | 鶏もも皮なし肉・シーチキン | ブロッコリー・にんじん・キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・貝割大根・オレンジジュース・寒天 | ごはん・小麦粉・砂糖・片栗粉・油 | 586 | 29.9 |
| 8 | 水 | ピラフ・南瓜挽肉フライ・付合せ(サニーレタス)・コンソメスープ(キャベツ・ベーコン)・バナナ | 鶏もも肉・むきえび・ベーコン | 玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・サニーレタス・キャベツ・バナナ | ごはん・バター・南瓜挽肉フライ・油 | 646 | 20.6 |
| 9 | 木 | ご飯・煮魚・付合せ(オクラ)・大根と生揚げの煮物・すまし汁(はんぺん ミツバ)・ココアマフィン | 赤魚・生揚げ・白はんぺん・牛乳 | しょうが・オクラ・大根・にんじん・グリーンピース・みつば | ごはん・砂糖・ホットケーキミックス・油 | 587 | 30.0 |
| 10 | 金 | ご飯・切干大根のオムレツ・付合せ(アスパラソテー)・ジャーマンサラダ・わかめスープ・豆乳ゼリー | 卵・シーチキン・ウインナー・豆乳・牛乳 | 切干大根・生しいたけ・小松菜・アスパラガス・きゅうり・にんじん・わかめ・ねぎ・寒天 | ごはん・ごま油・油・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖 | 661 | 22.2 |
| 13 | 月 | ご飯・鶏肉の梅肉焼き・付合せ(人参・ブロッコリー)・きんぴら・かき玉汁・わらびもち | 鶏もも肉・卵・きな粉 | 大葉・ブロッコリー・にんじん・ごぼう・グリーンピース・ほうれん草 | ごはん・砂糖・油・ごま油・白炒りごま・片栗粉・わらびもち粉 | 659 | 26.5 |
| 14 | 火 | ご飯・蒸し魚タルソースがけ・付合せ(トマト・リーフレタス)・グリーンサラダ・コンソメスープ(もやし 舞茸)・りんごゼリー | さけ・卵・サイコロチーズ | 玉ねぎ・トマト・リーフレタス・きゅうり・アスパラガス・もやし・まいたけ・りんごジュース・寒天 | ごはん・マヨネーズ・砂糖・油 | 593 | 29.6 |
| 15 | 水 | ご飯・豚肉のくわ焼き・付合せ(カリフラワー)・オクラの和え物・味噌汁(えのき 油揚 ネギ)・パイ | 豚もも肉・油揚げ | 玉ねぎ・カリフラワー・オクラ・にんじん・ホールコーン・えのき茸・ねぎ・パイ | ごはん・砂糖・油・片栗粉 | 589 | 29.7 |
| 16 | 木 | ご飯・麻婆豆腐・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 | 木綿豆腐・豚ひき肉・シーチキン | 白ねぎ・生しいたけ・しょうが・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・油・砂糖・ごま油・片栗粉 | 618 | 27.6 |
| 17 | 金 | ご飯・チキンの野菜ソース・付合せ(サラダ菜)・法蓮草ときのこのソテー・コンソメスープ(大根 わかめ)・黒すりごま蒸しパン | 鶏もも肉・牛乳 | 玉ねぎ・白ねぎ・にんじん・サラダ菜・ほうれん草・しめじ・えのき茸・大根・わかめ | ごはん・バター・油・ホットケーキミックス・すりごま(黒)・砂糖 | 605 | 25.0 |
| 20 | 月 | ご飯・魚の塩焼き・付合せ(オクラ)・キャベツと人参の甘酢和え・味噌汁(ナメコ ネギ)・ポパイマフィン | さば・牛乳 | オクラ・キャベツ・にんじん・なめこ・ねぎ・ほうれん草パウダー | ごはん・砂糖・すりごま(白)・ホットケーキミックス・バター | 651 | 28.3 |
| 21 | 火 | ご飯・鶏肉のカレー照り焼き・付合せ(人参・カリフラワー)・れんこんサラダ・コンソメスープ(玉葱 人参インゲン)・メロン | 鶏もも肉・かに風味かまぼこ | カリフラワー・にんじん・キャベツ・えだまめ・ホールコーン・玉ねぎ・いんげん・メロン | ごはん・小麦粉・すりごま(白)・マヨネーズ | 624 | 25.4 |
| 22 | 水 | ご飯・豚肉と三色野菜の炒め物・法蓮草とじゃこの和え物・味噌汁(大根 わかめネギ)・バナナコッタ | 豚もも肉・しらす干し・牛乳 | にんじん・ごぼう・いんげん・ほうれん草・キャベツ・大根・わかめ・ねぎ・寒天 | ごはん・砂糖・油・生クリーム | 613 | 25.7 |
| 23 | 木 | ミートスパゲティ・野菜サラダ・コンソメスープ(ハム シメジ パセリ)・パイ | 豚ひき肉・ハム | 玉ねぎ・にんじん・きゅうり・オクラ・サニーレタス・しめじ・パイ | スパゲティ・油・小麦粉 | 634 | 23.1 |
| 24 | 金 | ご飯・鮭のねぎ味噌焼き・付合せ(もやし)・大根のきんぴら・すまし汁(エノキ カマボコネギ)・バナナ | さけ・かまぼこ | しょうが・白ねぎ・もやし・大根・にんじん・グリーンピース・えのき茸・ねぎ・バナナ | ごはん・砂糖・油・ごま油・白炒りごま | 559 | 29.5 |
| 27 | 月 | ご飯・タンドリーチキン(カレー風味焼き)・付合せ(インゲン)・マカロニサラダ・オニオンスープ・ぶどうゼリー | 鶏もも肉・ヨーグルト・シーチキン | 玉ねぎ・いんげん・キャベツ・きゅうり・にんじん・ぶどうジュース・アガー | ごはん・マカロニ・マヨネーズ・砂糖 | 662 | 24.9 |
| 28 | 火 | ご飯・ホイコーロー・拌三絲(カニカマ)・中華スープ(豆腐 ニラ)・バナナ | 豚ロース肉・かに風味かまぼこ・やわらかプテ豆腐 | しょうが・キャベツ・玉ねぎ・にんじん・ピーマン・生しいたけ・きゅうり・にら・バナナ | ごはん・ごま油・砂糖・かき油・片栗粉・春雨 | 633 | 22.3 |
| 29 | 水 | 親子丼・きゅうりとわかめの酢の物・味噌汁(玉葱 えのきネギ)・パイ | 鶏もも肉・卵 | 玉ねぎ・干し椎茸・みつば・きゅうり・わかめ・えのき茸・ねぎ・パイ | 砂糖・片栗粉・ごはん | 551 | 22.0 |
| 30 | 木 | ご飯・魚の照り焼き・付合せ(アスパラ)・小松菜のごま酢和え・味噌汁(大根 油揚 ネギ)・りんごヨーグルト | さわら・油揚げ・ヨーグルト | アスパラガス・小松菜・にんじん・大根・ねぎ・りんご缶 | ごはん・砂糖・片栗粉・白炒りごま | 569 | 29.2 |
| 31 | 金 | くろロールパン・チリコンカン・ブロッコリーのサラダ・コンソメスープ(モヤシ 人参)・メロン | 合挽肉・だいず | 玉ねぎ・トマト缶詰・ブロッコリー・にんじん・ホールコーン・いんげん・もやし・メロン | くろロールパン・じゃが芋・油・砂糖 | 592 | 27.0 |

* 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
13日 わらびもち
21、31日 メロン