

10 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	木	ご飯・サワラの粕漬焼き・付合せ(インゲン)・大根と人参のゴマ酢和え・味噌汁(豆腐 長ネギ)・マスカットゼリー	さわらの粕漬焼き・油揚げ・豆腐	いんげん・大根・にんじん・白ねぎ	ごはん・砂糖・すりごま(白)・マスカットゼリーの素	552	26.8
2	金	ご飯・豚肉のBBQソース・付合せ(人参・ブロッコリー)・野菜サラダ(ノンオイル)・コンソメスープ(ワカメ 椎茸)・チーズケーキ	豚もも肉・クリームチーズ・卵	しょうが・りんご缶詰・ブロッコリー・にんじん・きゅうり・オクラ・サニーレタス・わかめ	ごはん・油・砂糖・片栗粉・生クリーム・小麦粉	663	27.5
5	月	ご飯・鶏の照り煮・付合せ(ホウレン草・人参)・ブロッコリーの酢味噌和え・すまし汁(玉麩 ネギ)・りんごヨーグルト	鶏もも皮なし肉・ヨーグルト	ほうれん草・にんじん・ブロッコリー・カリフラワー・ねぎ・りんご缶	ごはん・小麦粉・砂糖・片栗粉・すりごま(白)・玉麩	539	29.4
6	火	ご飯・魚のめんたいマヨ焼き・付合せ(アスパラ)・コールスローサラダ・野菜たっぷりトマトのスープ・抹茶マフィン	メルルーサ・辛子明太子・牛乳	玉ねぎ・アスパラガス・キャベツ・にんじん・きゅうり・ホールコーン・野菜たっぷりトマトのスープ	ごはん・マヨネーズ・砂糖・油・ホットケーキミックス・バター	604	26.5
7	水	ご飯・厚揚げとひじきの旨煮・南瓜の含め煮・味噌汁(ナメコ ネギ)・青りんごゼリー	生揚げ・ソフト豆腐・豚ロース肉	ひじき・にんじん・いんげん・南瓜・オクラ・なめこ・ねぎ	ごはん・油・砂糖・青りんごゼリー	649	24.5
8	木	ご飯・豚肉の味噌くわ焼き・付合せ(オクラ)・もやしのごまドレッシング和え・すまし汁(豆腐 ワカメ)・オレンジ	豚もも肉・ハム・豆腐	玉ねぎ・ねぎ・オクラ・もやし・きゅうり・にんじん・わかめ・オレンジ・オレンジジュース	ごはん・砂糖・片栗粉・油・すりごま(白)	594	28.8
9	金	ご飯・変わり卵焼き・付合せ(サラダ菜)・グリーンサラダ インゲン・味噌汁(エノキ アケ)・パン	卵・鶏ひき肉・サイコロチーズ・油揚げ	グリーンピース・玉ねぎ・サラダ菜・いんげん・きゅうり・えのき茸・パン	ごはん・ダイスポテト・油・砂糖	575	23.0
12	月	ご飯・カレーの漬け焼き・付合せ(法連草)・辛し和え・味噌汁(ワカメ玉麩)・小豆蒸しパン	カラスガレイ・卵	ほうれん草・いんげん・にんじん・わかめ	ごはん・油・玉麩・ホットケーキミックス・こしあん	592	26.2
13	火	ご飯・蒸し鶏中華風・付合せ(ブロッコリー)・ほうれん草のナムル・中華スープ(豆腐 ニラ)・野菜ジュースゼリー	鶏もも肉・豆腐	しょうが・白ねぎ・ブロッコリー・ほうれん草・もやし・刻みのり・にら・野菜ジュース・寒天	ごはん・胡麻ドレッシング・白炒りごま・砂糖・ごま油	599	26.0
14	水	ロールパン・ポーグシチュー・ひじきのサラダ・柿	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・かき	ロールパン・食パン・サラダ油 1500g・ダイスポテト・砂糖・マヨネーズ・すりごま(白)	698	21.8
15	木	ご飯・魚の梅肉焼き・付合せ(モヤシ・人参)・大根のきんぴら・味噌汁(玉葱 えのき ネギ)・バナナ	さわら	大葉・もやし・にんじん・大根・グリーンピース・玉ねぎ・えのき茸・ねぎ	ごはん・砂糖・油・ごま油・白炒りごま	594	27.5
16	金	ご飯・鶏肉のチーズパン焼き・付合せ(サニーレタス)・海藻サラダ・コンソメスープ(モヤシ 人参)・ぶどうゼリー	鶏むね肉・パルマンチーズ	サニーレタス・海藻ミックス・キャベツ・きゅうり・トマト・もやし・にんじん・ぶどうジュース・アガー	ごはん・小麦粉・パン粉・ごま油・砂糖	553	29.9
19	月	ご飯・豚肉のゴマ風味焼き・付合せ(オクラ)・白菜と人参のお浸し・味噌汁(豆腐 えのき)・いちごミルクゼリー	豚もも肉・木綿豆腐	白ねぎ・オクラ・白菜・にんじん・カットえのき・寒天	ごはん・すりごま(白)・油・砂糖	564	27.9
20	火	ご飯・魚のレモン風味・付合せ(粉ふき芋・青のり)・大根とベーコンのサラダ・コンソメスープ(玉葱 インゲン)・毎日ドリブショウゼリー	さけ・ベーコン・ヨーグルト	青のり・大根・にんじん・玉ねぎ・いんげん	ごはん・小麦粉・片栗粉・砂糖・じゃが芋	627	30.4
21	水	ご飯・千草焼き・付合せ(ブロッコリー)・春雨の酢の物・味噌汁(玉葱 油揚げ)・パン	卵・豚ひき肉・ハム・油揚げ	にんじん・ほうれん草・干し椎茸・ブロッコリー・きゅうり・玉ねぎ・パン	ごはん・油・砂糖・春雨・ごま油	585	22.1
22	木	ご飯・鶏肉のカレー照り焼き・付合せ(人参)・カリフラワーのサラダ・コンソメスープ(もやし 舞茸)・黒すりごま蒸しパン	鶏もも肉	にんじん・カリフラワー・ホールコーン・いんげん・もやし・まいたけ	ごはん・小麦粉・砂糖・油・ホットケーキミックス・すりごま(黒)	608	24.4
23	金	ご飯・魚のごま味噌焼き・付合せ(人参・アスパラ)・和風マカロニサラダ・すまし汁(とろろ昆布・ネギ)・梨	さわら・ハム	アスパラガス・にんじん・玉ねぎ・きゅうり・とろろ昆布・ねぎ・梨	ごはん・砂糖・すりごま(白)・マカロニ・油	609	28.9
26	月	ご飯・鶏肉のピカタ・付合せ(リーフレタス)・ブロッコリーのサラダ・コンソメスープ(大根 人参)・バナナ	鶏むね皮つき肉・卵	リーフレタス・ブロッコリー・にんじん・ホールコーン・いんげん・大根・バナナ	ごはん・小麦粉・砂糖・油	565	29.0
27	火	ご飯・肉団子と春雨の中華スープ煮・もやしの中華サラダ・ミルクゼリー	ミートボール・ハム・牛乳	にんじん・玉ねぎ・白菜・チンゲン菜・もやし・きゅうり・ホールコーン・寒天	ごはん・春雨・油・片栗粉・砂糖・ごま油	649	20.8
28	水	ご飯・豚肉とごぼうの炒め煮・磯香和え・味噌汁(エノキ アケ)・オレンジ	豚ロース肉・油揚げ	ごぼう・にんじん・グリーンピース・ほうれん草・もやし・刻みのり・カットえのき・オレンジ・オレンジジュース	ごはん・油・砂糖	554	24.2
29	木	食パン・ジャム(ブルーベリー)・ポーグビーンズ・大根ときゅうりのサラダ・ふわふわスープ・パン	豚もも肉・だいず・白はんぺん	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・大根・きゅうり・みつば・パン	食パン・ダイスポテト・油・砂糖・マヨネーズ・すりごま(白)	645	21.4
30	金	ご飯・たらの西京焼き・付合せ(法連草のごま和え)・じゃが芋とツナの煮物・すまし汁(豆腐 ネギ)・パンキンババロア	たら・シーチキン・木綿豆腐	ほうれん草・にんじん・いんげん・ねぎ	ごはん・すりごま(白)・砂糖・じゃが芋・パンキンババロア	541	28.4

* 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

14日 柿

23日 梨

30日 パンプキンババロア