

# 11 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
2	月	ご飯・鶏肉の梅肉焼き・付合せ(人参・アスパラ)・法蓮草とハムのソテー・味噌汁(大根 エノキ)・キャロット蒸しパン	鶏もも肉・ハム・牛乳	大葉・アスパラガス・にんじん・ほうれん草・玉ねぎ・大根・えのき茸	ごはん・砂糖・油・ホットケーキミックス	645	29.2
4	水	ご飯・魚のカレームニエル・付合せ(インゲン)・ハムサラダ・コンソメスープ(ほうれん草 しめじ)・ヨーグルトゼリー	さわら・ハム・ヨーグルト・牛乳	いんげん・きゅうり・キャベツ・玉ねぎ・ほうれん草・しめじ・寒天・もも缶	ごはん・小麦粉・バター・砂糖・油	617	28.9
5	木	ご飯・豚肉のくわ焼き・付合せ(アスパラ)・オクラの和え物・味噌汁(トウモロコシ)・パン	豚もも肉・豆腐	玉ねぎ・アスパラガス・オクラ・にんじん・ホールコーン・わかめ・パン	ごはん・砂糖・油・片栗粉	586	29.9
6	金	ロールパン・スパニッシュオムレツ・付合せ(サラダ菜)・大根とツナのサラダ・コンソメスープ(モヤシ 人参)・オレンジ	卵・ウインナー・シーチキン	トマト・ピーマン・玉ねぎ・サラダ菜・大根・きゅうり・もやし・にんじん・オレンジ	ロールパン・食パン・ダイスポテト・バター・砂糖	591	22.2
9	月	ご飯・さわらの西京焼き・付合せ(法蓮草のごま和え)・大根と生揚げの煮物・すまし汁(人参 わかめ)・パンゼリー	鯖西京味噌漬け・生揚げ・ソフト豆腐	ほうれん草・大根・にんじん・グリーンピース・わかめ・パン缶・寒天・パン缶シロップ	ごはん・すりごま(白)・砂糖	556	29.1
10	火	ご飯・豚肉のマーマレード煮・付合せ(オクラ)・グリーンサラダ・コンソメスープ(大根 人参)・バナナ	豚もも肉・サイコロチース	しょうが・オクラ・きゅうり・アスパラガス・大根・にんじん・バナナ	ごはん・油・マーマレード・砂糖・片栗粉	620	27.8
11	水	ご飯・麻婆豆腐・法蓮草ののり和え・中華スープ(玉葱 ニラ)・オレンジ	木綿豆腐・豚ひき肉	白ねぎ・生しいたけ・しょうが・ほうれん草・刻みのり・ホールコーン・にんじん・玉ねぎ・にら	ごはん・油・砂糖・ごま油・片栗粉	576	25.6
12	木	ご飯・白身魚野菜ソース・付合せ(リーフレタス)・カリフラワーと卵のサラダ・コンソメスープ(キャベツ ベーコン)・ストロベリーゼリー	メルルーサ・卵・ベーコン	玉ねぎ・にんじん・セロリ・リーフレタス・カリフラワー・キャベツ	ごはん・片栗粉・バター・砂糖・マヨネーズ・ストロベリーゼリー	584	26.2
13	金	ご飯・鶏の照り煮・付合せ(インゲン)・白菜と人参のお浸し・味噌汁(豆腐 えのき)・レーズン蒸しパン	鶏もも皮なし肉・豆腐	いんげん・白菜・にんじん・カットえのき・レーズン	ごはん・小麦粉・砂糖・片栗粉・ホットケーキミックス	571	28.9
16	月	ご飯・豚肉の生姜焼き・付合せ(カリフラワー)・いんげんの酢味噌和え・すまし汁(豆腐 ネギ)・リンゴのすりおろしゼリー	豚もも肉・かまぼこ・木綿豆腐	玉ねぎ・しょうが・カリフラワー・いんげん・わかめ・ねぎ・りんごジュース・りんご缶詰・寒天	ごはん・油・砂糖・片栗粉	565	27.9
17	火	ご飯・魚の蒲焼風・付合せ(オクラ)・野菜煮物(大根)・味噌汁(ナメコ ネギ)・マドレーヌ	さわら・牛乳・卵	しょうが・オクラ・大根・にんじん・玉ねぎ・グリーンピース・なめこ・ねぎ	ごはん・小麦粉・片栗粉・砂糖・ホットケーキミックス・バター	649	28.7
18	水	くろロールパン・ミートローフ・付合せ(サニーレタス)・アスパラサラダ・コンソメスープ(大根 まいたけ)・柿	豚ひき肉・牛乳・卵・サイコロチース	にんじん・玉ねぎ・サニーレタス・アスパラガス・きゅうり・大根・まいたけ・かき	くろロールパン・黒糖ロールパン・パン粉	616	23.2
19	木	ご飯・厚揚げの卵とじ・法蓮草と人参のごま和え・味噌汁(エノキ アケ わかめ)・国産産・フランスゼリー	生揚げ・ソフト豆腐・卵・油揚げ	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・ほうれん草・カットえのき・わかめ	ごはん・油・砂糖・片栗粉・すりごま(白)・洋梨ゼリー	602	25.4
20	金	ご飯・鶏肉のチーズピカタ・付合せ(ブロッコリー)・キャロットサラダ・コンソメスープ(ほうれん草 コーン)・もものヨーグルトあえ	鶏むね皮つき肉・卵・パルメザンチース・ヨーグルト	ブロッコリー・にんじん・パン缶・レーズン・ほうれん草・ホールコーン・もも缶	ごはん・小麦粉・油・砂糖	590	30.0
24	火	ご飯・豚肉と三色野菜の炒め物・ほうれん草のなめ茸和え・味噌汁(玉葱 わかめ)・黒胡麻の牛乳寒天	豚もも肉・牛乳	にんじん・ごぼう・いんげん・ほうれん草・もやし・なめたけ・玉ねぎ・わかめ	ごはん・砂糖・油	607	25.7
25	水	ご飯・魚の味噌煮・付合せ(人参)・大根とさつま揚げの煮物・すまし汁(えのき ミリオンネギ)・りんご	さば・さつま揚げ	しょうが・にんじん・大根・いんげん・カットえのき・ねぎ・りんご	ごはん・砂糖	647	28.0
26	木	ご飯・タンドリーチキン(カレー風味焼き)・付合せ(モヤシ 人参)・じゃこサラダ・わかめスープ・バナナ	鶏もも肉・ヨーグルト・しらす干し	玉ねぎ・もやし・にんじん・キャベツ・きゅうり・わかめ・ねぎ・バナナ	ごはん・砂糖・ごま油	579	24.1
27	金	ご飯・かに玉・付合せ(アスパラ)・ツナとブロッコリーの中華サラダ・中華スープ(豆腐 ニラ)・サワーゼリー	卵・かに風味かまぼこ・シーチキン・豆腐	生しいたけ・玉ねぎ・白ねぎ・しょうが・グリーンピース・アスパラガス・ブロッコリー・ホールコーン・にら	ごはん・砂糖・片栗粉・ごま油	554	24.6
30	月	ご飯・魚のマヨネーズ焼き・付合せ(法蓮草)・大根とハムのサラダ・ふわふわスープ・パン	さけ・パルメザンチース・ハム・白はんぺん	玉ねぎ・エリンギ・ほうれん草・大根・きゅうり・ホールコーン・みつば・パン	ごはん・マヨネーズ・パン粉・砂糖	615	30.2

\* 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

18日 柿

25日 りんご