

# 12 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	火	ご飯・五目玉子焼き・付合せ(アスパラ)・いんげんのごま和え・味噌汁(玉葱 三つ葉)・りんごヨーグルト	卵・鶏ひき肉・ちくわ・ヨーグルト	ひじき・にんじん・白ねぎ・干し椎茸・しょうが・アスパラガス・いんげん・玉ねぎ	ごはん・油・砂糖・片栗粉・すりごま(白)	579	23.3
2	水	ご飯・蒸し鶏中華風・付合せ(サラダ菜)・もやしと法連草の和え物・中華スープ(豆腐 ニラ)・チーズ蒸しパン	鶏もも肉・豆腐・ハルメサンチース	しょうが・白ねぎ・サラダ菜・もやし・ほうれん草・えのき茸・にら	ごはん・胡麻ドレッシング・白炒りごま・砂糖・ごま油・ホットケーキミックス	647	26.9
3	木	ご飯・鯖の漬け焼き・付合せ(オクラ)・五目金平・味噌汁(ジャガイモワカメ・オレンジ)	さわら・さつま揚げ	オクラ・ごぼう・にんじん・グリーンピース・わかめ・オレンジ・オレンジジュース	ごはん・ごま油・砂糖・じゃが芋	570	28.5
4	金	ご飯・ポトフ・花野菜のミモザサラダ・ムース・オ・ショコラ	ミートボール・鶏卵水煮・牛乳・ゼラチン	キャベツ・玉ねぎ・にんじん・生しいたけ・グリーンピース・ブロッコリー・カリフラワー	ごはん・砂糖・生クリーム	641	21.7
7	月	ご飯・鶏肉のあけぼの焼き・付合せ(人参・アスパラ)・干草和え・すまし汁(玉葱 ネギ)・黒すりごま蒸しパン	鶏もも肉・油揚げ	アスパラガス・にんじん・ほうれん草・ねぎ	ごはん・砂糖・玉麩・ホットケーキミックス・すりごま(黒)	595	27.1
8	火	ご飯・カジキの五色和え・三色野菜の味噌マヨサラダ・コンソメスープ(もやし 舞茸)・洋なしゼリー(寒天)	まかじき・だいず	にんじん・グリーンピース・きゅうり・大根・もやし・まいたけ・洋なし缶・寒天	ごはん・さつま芋・片栗粉・白絞油・砂糖・すりごま(白)・マヨネーズ	691	25.6
9	水	ご飯・豚肉の生姜焼き・付合せ(インゲン)・小松菜としらすの和え物・味噌汁(トウモロコシ)・バナナ	豚もも肉・しらす干し・木綿豆腐・油揚げ	玉ねぎ・しょうが・いんげん・小松菜・ねぎ・バナナ	ごはん・油・砂糖・片栗粉	574	28.2
10	木	ご飯・魚の塩焼き・付合せ(モヤシ)・厚揚げの五目煮・すまし汁(人参 わかめ)・みかん	塩さば・生揚げ・ソフト豆腐	もやし・玉ねぎ・大根・にんじん・干し椎茸・グリーンピース・わかめ・みかん	ごはん・砂糖	615	30.2
11	金	食パン・ジャム(いちご)・チリコンカン・野菜サラダ(ノンオイル)・コンソメスープ(大根 玉葱)・ピーチソースゼリー	合挽肉・だいず	玉ねぎ・ホールコーン・トマト缶詰・きゅうり・オクラ・サニータス・にんじん・大根	食パン・いちごジャム・ダイスポテト・油・砂糖	660	25.0
14	月	ご飯・蒸し魚タルタルソースがけ・付合せ(インゲン)・大根とベーコンのサラダ・コンソメスープ(ほうれん草 しめじ)・オレンジ	さけ・ベーコン	いんげん・大根・にんじん・ほうれん草・しめじ・オレンジ・オレンジジュース	ごはん・タルタルソース・砂糖	581	27.7
15	火	ご飯・豆腐のそぼろあんかけ・付合せ(人参)・じゃがいもの三杯酢・味噌汁(玉葱 貝割大根)・抹茶ミルク寒天	木綿豆腐・鶏ひき肉・ハム・牛乳	グリーンピース・にんじん・きゅうり・しょうが・玉ねぎ・貝割大根・寒天	ごはん・砂糖・片栗粉・じゃが芋	630	28.9
16	水	ご飯・親子煮・ブロッコリーの和え物・味噌汁(玉葱・エノキ)・りんご	鶏もも肉・さつま揚げ・卵	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・ブロッコリー・ホールコーン・カットえのき・りんご	ごはん・じゃが芋・砂糖・片栗粉・すりごま(白)・玉麩	638	27.8
17	木	ご飯・豚肉のカレー焼き・付合せ(アスパラ)・カリフラワーのサラダ・コンソメスープ(ワカメ 椎茸)・パインのヨーグルトあえ	豚ロース肉・ヨーグルト	玉ねぎ・にんじん・アスパラガス・カリフラワー・ホールコーン・いんげん・わかめ・生しいたけ	ごはん・油・片栗粉・砂糖	637	25.7
18	金	ご飯・魚の味噌だれかけ・付合せ(モヤシ・人参)・カブと油揚げの煮浸し・すまし汁(とろろ昆布・ネギ)・キャラメル蒸しパン	さば・油揚げ	しょうが・もやし・にんじん・かぶ・グリーンピース・とろろ昆布・ねぎ	ごはん・砂糖・すりごま(白)・ホットケーキミックス・キャラメルシロップ	640	27.1
21	月	ご飯・豚肉のオレンジジュース煮・付合せ(カリフラワー)・ポパイサラダ(手作りドレ)・オニオンスープ・カルピスゼリー	豚もも肉・シーチキン	玉ねぎ・オレンジジュース・カリフラワー・ほうれん草・にんじん・寒天	ごはん・バター・砂糖・片栗粉・油	610	30.3
22	火	ご飯・鯖のゴマ照り焼き・付合せ(人参・いんげん)・もやし炒め・味噌汁(玉葱 ワカメ)・みかん	さわら・ベーコン	にんじん・いんげん・もやし・ピーマン・ホールコーン・玉ねぎ・わかめ・みかん	ごはん・白炒りごま・黒炒りごま・砂糖・片栗粉・油	611	29.2
23	水	ロールパン・パンブキンチュー・野菜サラダ・角切りリンゴゼリー	鶏もも皮なし肉・牛乳	南瓜・にんじん・玉ねぎ・グリーンピース・きゅうり・リーフレタス・サニーレタス・トマト・りんご缶	ロールパン・食パン・砂糖	661	22.6
24	木	ご飯・豚肉のゴマ風味焼き・付合せ(オクラ)・ブロッコリーと人参の酢和え・味噌汁(大根 エノキ)・パイン	豚もも肉	白ねぎ・オクラ・ブロッコリー・にんじん・大根・えのき茸・パイン	ごはん・すりごま(白)・油・砂糖	565	27.4
25	金	ご飯・大根のそぼろ煮・和風ツナサラダ・すまし汁(豆腐 ネギ)・ワインゼリー	豚ひき肉・シーチキン・豆腐・ホイップクリーム植物性脂肪	大根・白ねぎ・にんじん・生しいたけ・しょうが・キャベツ・きゅうり・刻みネギ	ごはん・油・砂糖・片栗粉	574	20.6
28	月	ご飯・白身魚のチーズピカタ・付合せ(人参・ブロッコリー)・ひじきのサラダ・コンソメスープ(玉葱 インゲン)・バナナ	メルルーサ・卵・ハルメサンチース・ちくわ	ブロッコリー・にんじん・ひじき・きゅうり・玉ねぎ・いんげん・バナナ	ごはん・小麦粉・砂糖・マヨネーズ・すりごま(白)	573	27.9

\* 材料の都合により、献立を変更する場合があります。  
 \* 鶏肉の寄付をいただきました。16日の親子煮に使用します。  
 \* 季節の献立  
 16日 りんご  
 25日 ワインゼリー(クリスマス)