

# 6 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  | 月 | ご飯・魚の塩焼き・付合せ(人参)・オクラの和え物・味噌汁(玉葱大根)・マスカットゼリー                      | 塩さば                       | にんじん・オクラ・ホールコーン・玉ねぎ・大根                         | ごはん・マスカットゼリーの素                              | 599   | 29.0 |
| 2  | 火 | ご飯・鶏肉の竜田揚げ・付合せ(人参&いんげん)・法連草と人参のごま和え・すまし汁(わかめ ミリオンネキ)・毎日ドリフトヨーグルト | 鶏もも肉・ヨーグルト                | しょうが・にんじん・いんげん・ほうれん草・わかめ・ねぎ                    | ごはん・片栗粉・白絞油・砂糖・すりごま(白)                      | 647   | 27.1 |
| 3  | 水 | ご飯・豚肉のBBQソース・付合せ(アスパラ)・ひじきのサラダ・コンソメスープ(インゲン 人参)・北海道産かぼちゃプリン      | 豚もも肉・ちくわ                  | しょうが・りんご缶詰・アスパラガス・ひじき・きゅうり・にんじん・いんげん           | ごはん・油・砂糖・片栗粉・マヨネーズ・すりごま(白)・北海道産かぼちゃプリン      | 625   | 26.1 |
| 4  | 木 | ご飯・鯖の漬け焼き・付合せ(モヤシ・人参)・レンコンの炒め煮・味噌汁(トウモロコシ・わかめ)・バナナ               | さわら・豆腐                    | もやし・にんじん・わかめ・バナナ                               | ごはん・油・砂糖                                    | 593   | 28.8 |
| 5  | 金 | ご飯・ミートローフ・付合せ(サニーレタス)・ブロッコリーのマヨネーズサラダ・コンソメスープ(ホウレン草 もやし)・青りんごゼリー | 豚ひき肉・牛乳・卵・ハム              | にんじん・玉ねぎ・サニーレタス・ブロッコリー・ホールコーン・ほうれん草・もやし        | ごはん・パン粉・マヨネーズ・青りんごゼリー                       | 628   | 22.9 |
| 8  | 月 | ご飯・豚肉のゴマ風味焼き・付合せ(人参・アスパラ)・いんげんの酢味噌和え・すまし汁(豆腐 ネキ)・オレンジゼリー         | 豚もも肉・かまぼこ・豆腐              | 白ねぎ・アスパラガス・にんじん・いんげん・わかめ・ねぎ                    | ごはん・すりごま(白)・油・砂糖・オレンジゼリー                    | 601   | 29.6 |
| 9  | 火 | ご飯・白身魚のチーズピカタ・付合せ(リーフレタス)・ココロコサラダ・ウインナースープ・バナナ                   | メルルーサ・卵・ハム・サンチース・ハム・ウインナー | リーフレタス・にんじん・ホールコーン・グリーンピース・玉ねぎ・バナナ             | ごはん・小麦粉・じゃが芋・マヨネーズ                          | 626   | 28.8 |
| 10 | 水 | ご飯・厚揚げの卵とし・ブロッコリーと人参の酢和え・味噌汁(ナメコネキ)・とけないアイス(チョコ)                 | 生揚げ・卵                     | 玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・ブロッコリー・なめこ・ねぎ                 | ごはん・油・砂糖・片栗粉・アイス風味デザート(チョコ)                 | 648   | 25.5 |
| 11 | 木 | ご飯・蒸し鶏中華風・付合せ(もやし)味無し・カニカマとキャベツの中華サラダ・中華スープ(豆腐 とうもろこし)・水ようかん     | 鶏もも肉・かに風味かまぼこ・豆腐          | しょうが・白ねぎ・もやし・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・にら・寒天            | ごはん・胡麻ドレッシング・砂糖・ごま油・こしあん                    | 605   | 26.3 |
| 12 | 金 | ご飯・カラスガレイの粕漬焼き・付合せ(オクラ)・千草和え・味噌汁(玉葱 えのき)・お米でイチゴスティックケーキ          | カラスガレイの粕漬焼き・油揚げ           | オクラ・ほうれん草・にんじん・玉ねぎ・えのき茸                        | ごはん・砂糖・スティックケーキ                             | 598   | 26.6 |
| 15 | 月 | ご飯・照り焼きチキン・付合せ(ブロッコリー)・三色野菜の味噌マヨサラダ・コンソメスープ(玉葱 インゲン)・バナナ         | 鶏もも肉                      | ブロッコリー・きゅうり・大根・にんじん・玉ねぎ・いんげん・バナナ               | ごはん・砂糖・片栗粉・すりごま(白)・マヨネーズ                    | 634   | 23.5 |
| 16 | 火 | ご飯・ぎせい豆腐・付合せ(粉ふき芋・青のり)・茄子とピーマンの煮浸し・味噌汁(わかめ玉葱)・オレンジ               | 水切り豆腐・鶏ひき肉・卵・油揚げ          | にんじん・生しいたけ・しょうが・グリーンピース・青のり・揚げナス・ピーマン・わかめ・オレンジ | ごはん・砂糖・片栗粉・じゃが芋・玉麩                          | 557   | 23.6 |
| 17 | 水 | ご飯・豚肉とごぼうの炒め煮・付合せ(アスパラ)・ほうれん草としらすの和え物・味噌汁(玉葱 貝割大根)・野菜とくだものセリー    | 豚ロース肉・しらす干し               | ごぼう・にんじん・グリーンピース・アスパラガス・ほうれん草・玉ねぎ・貝割大根         | ごはん・油・砂糖・野菜とくだものセリー                         | 590   | 25.3 |
| 18 | 木 | ご飯・サーモンのホワイトソース煮・付合せ(サラダ菜)・ハムサラダ・コンソメスープ(大根 人参)・コーヒーゼリー          | さけ・ハム                     | サラダ菜・きゅうり・キャベツ・玉ねぎ・大根・にんじん・コーヒー・寒天             | ごはん・砂糖・油                                    | 481   | 23.5 |
| 19 | 金 | ご飯・五目玉子焼き・付合せ(インゲン)・大根のきんぴら・すまし汁(とろろ昆布・ネギ)・パン                    | 卵・鶏ひき肉                    | ひじき・にんじん・白ねぎ・干し椎茸・しょうが・いんげん・大根・グリーンピース         | ごはん・油・砂糖・片栗粉・ごま油・白炒りごま                      | 558   | 20.1 |
| 22 | 月 | ご飯・肉団子の甘酢からめ・法蓮草ののり和え・中華スープ(豆腐 わかめ)・メロンゼリー                       | ミートボール・豆腐                 | 玉ねぎ・にんじん・ピーマン・ほうれん草・刻みのり・ホールコーン・わかめ            | ごはん・油・砂糖・片栗粉・メロンゼリーの素                       | 631   | 21.1 |
| 23 | 火 | ご飯・魚のタルタル焼き・付合せ(カリフラワー)・もやしのカレーソテー・わかめスープ(コンソメ)・国産ラ・フランスゼリー      | さけ・ハム                     | カリフラワー・もやし・ピーマン・にんじん・わかめ・ねぎ                    | ごはん・タルタルソース・油・洋梨ゼリー                         | 579   | 28.7 |
| 24 | 水 | ご飯・鶏の照り煮・付合せ(アスパラ)・キャベツのゴマ酢あえ・味噌汁(大根 わかめ)・チョコレート蒸しパン             | 鶏もも皮なし肉・鶏むね肉              | アスパラガス・キャベツ・きゅうり・にんじん・大根・わかめ                   | ごはん・小麦粉・砂糖・片栗粉・白炒りごま・ごま油・ホットケーキミックス・チョコシロップ | 581   | 29.4 |
| 25 | 木 | ご飯・変わり卵焼き・付合せ(オクラ)・グリーンサラダ インゲン・コンソメスープ(キャベツ 人参)・ヨーグルト           | 卵・鶏ひき肉・サイコロチース・ヨーグルト      | グリーンピース・玉ねぎ・オクラ・いんげん・きゅうり・キャベツ・にんじん            | ごはん・じゃが芋・油・砂糖                               | 557   | 22.0 |
| 26 | 金 | ご飯・豚肉の味噌くわ焼き・付合せ(ブロッコリー)・胡瓜とチーズのおろし和え・すまし汁(玉葱 ネギ)・すいか            | 豚もも肉・サイコロチース              | 玉ねぎ・ねぎ・ブロッコリー・大根おろし・きゅうり・にんじん・すいか              | ごはん・砂糖・片栗粉・油・マヨネーズ・玉麩                       | 614   | 27.4 |
| 29 | 月 | ご飯・鶏肉のあけほの焼き・付合せ(アスパラ)・きんぴら・味噌汁(玉葱 三つ葉)・キャロット蒸しパン                | 鶏もも肉・牛乳                   | アスパラガス・ごぼう・にんじん・グリーンピース・玉ねぎ・みつば                | ごはん・油・砂糖・ごま油・白炒りごま・ホットケーキミックス               | 640   | 25.7 |
| 30 | 火 | ご飯・ポークチシュー・トマトとオクラのサラダ・ピーチソースゼリー                                 | 豚もも肉・シーチキン                | 玉ねぎ・にんじん・しめじ・グリーンピース・トマト・オクラ・ホールコーン・もも缶・寒天     | ごはん・サラダ油 1500g・じゃが芋・油・砂糖                    | 660   | 21.0 |

\* 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  
 10日 溶けないアイス(チョコ) 11日 水ようかん  
 16日 茄子とピーマンの煮びたし 26日 すいか

※調理員の態勢が整わないため、献立を変更しました。