

7 月分 献立表

豊田市福祉事業団

豊田市障がい者総合支援センター

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	水	ご飯・揚げ鶏のおろしだれ・付合せ(サニーレタス)・ブロッコリーの和え物・すまし汁(えのき ミリオンネギ)・パイ	鶏肉唐揚げ	大根おろし・大葉・サニーレタス・ブロッコリー・ホールコーン・えのき茸・ねぎ・パイ	ごはん・砂糖・すりごま(白)	662	27.7
2	木	ご飯・魚のムニエル・付合せ(法蓮草)・アスパラサダ・オニオンスープ・リンゴのすりおろしゼリー	さけ・サイコロチーズ	ほうれん草・アスパラガス・きゅうり・にんじん・玉ねぎ・りんごジュース・りんご缶詰・寒天	ごはん・小麦粉・バター	582	29.6
3	金	ご飯・豚肉のくわ焼き・付合せ(モヤシ・人参)・胡瓜のおかか和え・味噌汁(大根 ワカメ)・メロン	豚もも肉	玉ねぎ・もやし・にんじん・きゅうり・ホールコーン・大根・わかめ・メロン	ごはん・砂糖・油・片栗粉	569	28.5
6	月	ご飯・ミートボール野菜ソース・付合せ(リーフレタス)・じゃこサラダ・コンソメスープ(モヤシ ベーコン)・お米でかーショコラ	ミートボール・しらす干し・ベーコン	玉ねぎ・にんじん・リーフレタス・キャベツ・きゅうり・もやし	ごはん・バター・砂糖・ごま油・スティックケーキ	703	20.3
7	火	ご飯・魚の蒲焼風・付合せ(ホウレン草・人参)・長芋とオクラの酢の物・味噌汁(玉葱 三つ葉)・天の川ゼリー	さわら	しょうが・ほうれん草・にんじん・オクラ・玉ねぎ・みつば	ごはん・小麦粉・片栗粉・砂糖・ながいも・天の川ゼリー	618	28.2
8	水	ご飯・豚肉のオレンジジュース煮・付合せ(アスパ)・カリフラワーのサラダ・コンソメスープ(大根 人参)・すいか	豚もも肉	玉ねぎ・オレンジジュース・アスパラガス・カリフラワー・にんじん・ホールコーン・いんげん・大根	ごはん・バター・砂糖・片栗粉・油	567	27.1
9	木	ご飯・厚揚げとひじきの旨煮・きゅうりとわかめの酢の物・味噌汁(ジャガ芋 玉葱)・バナナ	生揚げ・豚もも肉	ひじき・にんじん・いんげん・きゅうり・わかめ・玉ねぎ・バナナ	ごはん・油・砂糖・じゃが芋	592	22.8
10	金	ご飯・鶏肉のチーズパン焼き・付合せ(サラダ菜)・コールスローサラダ・コンソメスープ(人参 タマネギ)・マスカットゼリー	鶏むね肉・ハルメサンチース	サラダ菜・キャベツ・にんじん・きゅうり・ホールコーン・玉ねぎ	ごはん・小麦粉・パン粉・砂糖・油・マスカットゼリーの素	588	29.7
13	月	ご飯・カレーの漬焼き・付合せ(インゲンマ和え)・ほうれん草のなめ茸和え・味噌汁(ワカメ 玉葱)・りんごヨーグルト	カラスガレイ・ヨーグルト	いんげん・ほうれん草・もやし・にんじん・なめたけ・わかめ・りんご缶	ごはん・すりごま(白)・砂糖・玉葱	570	25.6
14	火	ご飯・豚肉のカレー焼き・付合せ(もやし)・グリーンサラダ・コンソメスープ(インゲン 人参)・カルピスゼリー	豚ロース肉・サイコロチーズ	ピーマン・玉ねぎ・もやし・きゅうり・アスパラガス・いんげん・にんじん・寒天	ごはん・油・片栗粉・砂糖	634	25.1
15	水	ご飯・鶏肉の山椒焼き・付合せ(白菜お浸し)・ブロッコリーの酢味噌和え・すまし汁(はんぺん ミツバ)・抹茶マフィン	鶏もも肉・白はんぺん・牛乳	白菜・ブロッコリー・カリフラワー・みつば	ごはん・砂糖・片栗粉・すりごま(白)・ホットケーキミックス・バター	640	26.5
16	木	ご飯・肉豆腐・大根と人参のゴマ酢和え・味噌汁(玉葱 ワカメ)・オレンジゼリー	豚もも肉・木綿豆腐・シーチキン	白ねぎ・生しいたけ・カットえのき・大根・にんじん・玉ねぎ・わかめ・オレンジジュース・寒天	ごはん・油・砂糖・すりごま(白)	607	27.5
17	金	ご飯・魚のめんたいマヨ焼き・付合せ(人参)塩・夏野菜のサラダ・ウインナースープ・すいか	メルルーサ・辛子明太子	玉ねぎ・にんじん・きゅうり・オクラ・赤ピーマン・ホールコーン・すいか	ごはん・マヨネーズ・砂糖・油・ヴィシソワーズ	638	26.3
20	月	ご飯・鶏肉の梅肉焼き・付合せ(オクラ)・法蓮草とじゃこの和え物・味噌汁(エノキ ワカメ)・チーズ蒸しパン	鶏もも肉・しらす干し・ハルメサンチース	大葉・オクラ・ほうれん草・キャベツ・えのき茸・わかめ	ごはん・砂糖・ホットケーキミックス	609	28.4
21	火	ご飯・スパニッシュオムレツ・付合せ(ブロッコリー)・大根とツナのサラダ・コンソメスープ(モヤシ 人参)・飲む野菜と果実	卵・ウインナー・シーチキン	ピーマン・玉ねぎ・ブロッコリー・大根・きゅうり・もやし・にんじん・飲む野菜と果実(ピーチ味)	ごはん・じゃが芋・バター・砂糖	604	21.8
22	水	ご飯・豚肉の生姜焼き・付合せ(人参 カリフラワー)・いんげんのごま和え・味噌汁(玉葱 油揚げ)・パイ	豚もも肉・かまぼこ・油揚げ	玉ねぎ・しょうが・カリフラワー・にんじん・いんげん・パイ	ごはん・油・砂糖・片栗粉・すりごま(白)	576	27.9
27	月	ご飯・タラの西京焼き・付合せ(人参 いんげん)・五目金平・すまし汁(玉葱 ネギ)・黒胡麻の牛乳寒天	タラ・さつま揚げ・牛乳	にんじん・いんげん・ごぼう・グリーンピース・ねぎ・寒天	ごはん・ごま油・砂糖・玉葱	547	27.6
28	火	ご飯・麻婆豆腐・もやしの中華サラダ・中華スープ(人参 ワカメ)・バナナ	木綿豆腐・豚ひき肉・ハム	白ねぎ・生しいたけ・しょうが・もやし・きゅうり・ホールコーン・にんじん・わかめ・バナナ	ごはん・油・砂糖・ごま油・片栗粉	639	26.0
29	水	ご飯・鶏のレモンソース(スプレー)・付合せ(人参 ブロッコリー)・法蓮草ときのこのソテー・コンソメスープ(玉葱 インゲン)・りんご蒸しパン	鶏もも肉・シーチキン	ブロッコリー・にんじん・ほうれん草・しめじ・玉ねぎ・いんげん・りんご缶	ごはん・小麦粉・片栗粉・砂糖・油・ホットケーキミックス	663	28.6
30	木	ご飯・魚の照り焼き・付合せ(アスパ)・キャベツと人参の甘酢和え・味噌汁(豆腐 えのき)・ミカンのヨーグルトあえ	さわら・豆腐・ヨーグルト	アスパラガス・キャベツ・にんじん・えのき茸・みかん缶	ごはん・砂糖・片栗粉・すりごま(白)	577	29.9
31	金	ご飯・豚肉のマーマレード煮・付合せ(カリフラワー)・トマトのサラダ・コンソメスープ(大根 ワカメ)・青りんごゼリー	豚ロース肉	しょうが・カリフラワー・トマト・きゅうり・ホールコーン・大根・わかめ	ごはん・油・マーマレード・砂糖・片栗粉・青りんごゼリー	657	25.2

* 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

3日 メロン

7日 天の川ゼリー

8日17日 すいか

17日 夏野菜のサラダ

* 新型コロナウイルスの影響で、材料の調達が不透明なため、パンの提供を中止します。