

8 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
3	月	ご飯・鶏の照り煮・付合せ(人参、いんげん)・きんぴら・すまし汁(手まり麩 ネギ)・洋梨蒸しパン	鶏もも皮なし肉	にんじん・いんげん・ごぼう・グリーンピース・ねぎ・洋なし缶	ごはん・小麦粉・砂糖・片栗粉・油・ごま油・白炒りごま・てまり麩	581	26.8
4	火	ロールパン・えだ豆とツナのキッシュ・付合せ(サラダ菜)・トマトとジャコのサラダ・コンソメスープ(大根 人参)・バナナ	卵・シーチキン・牛乳・しらす干し	えだまめ・サラダ菜・トマト・きゅうり・大根・にんじん・バナナ	ロールパン・食パン・ダイスポテト・ごま油・砂糖	592	25.9
5	水	ご飯・豚肉のゴマ風味焼き・付合せ(アスパラお浸し)・胡瓜とチーズのおろし和え・味噌汁(エノキ アケ)・オレンジ	豚もも肉・サイコロチーズ・油揚げ	白ねぎ・アスパラガス・大根おろし・きゅうり・にんじん・えのき茸・オレンジ・オレンジジュース	ごはん・すりごま(白)・油・砂糖	582	29.0
6	木	ご飯・煮魚・付合せ(人参)・法連草とハムのソテー・味噌汁(玉葱 貝割大根)・わらびもち	カラスガレイ・ハム・きな粉	しょうが・にんじん・ほうれん草・玉ねぎ・貝割大根	ごはん・砂糖・油・わらびもち粉	644	26.7
7	金	夏野菜カレー・カリフラワーと卵のサラダ・野菜とくだものセリー	鶏むね皮なし肉・卵	南瓜・オクラ・揚げナス・トマト・玉ねぎ・ピーマン・カリフラワー	油・ごはん・押し麦・マヨネーズ・野菜とくだものセリー	667	23.9
11	火	ご飯・えびと高野豆腐のうま煮・胡瓜の小町和え・味噌汁(玉葱 ワカメ)・りんごゼリー	むきえび・高野豆腐・鶏もも肉・ちくわ・卵	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・きゅうり・わかめ・りんごジュース・寒天	ごはん・砂糖・片栗粉・油・すりごま(白)	586	29.2
12	水	ご飯・魚のみぞれソースかけ・付合せ(人参)・ごぼうサラダ・コンソメスープ(玉葱 インゲン)・ハインのヨーグルトあえ	すずき・ハム・ヨーグルト	大根おろし・ねぎ・にんじん・ごぼう・玉ねぎ・いんげん・ハイン缶	ごはん・すりごま(白)・マヨネーズ	552	27.6
17	月	ご飯・豚肉のBBQソース・付合せ(カリフラワー)・ブロッコリーのサラダ・コンソメスープ(大根 玉葱 ハセリ)・ぶどうゼリー	豚もも肉	しょうが・りんご缶詰・カリフラワー・ブロッコリー・にんじん・ホールコーン・いんげん・大根・玉ねぎ	ごはん・油・砂糖・片栗粉	551	24.8
18	火	ご飯・魚の梅肉焼き・付合せ(法連草)・もやしのごまドレッシング和え・すまし汁(玉葱 ネギ)・バナナ	さわら・ハム	大葉・ほうれん草・もやし・きゅうり・にんじん・ねぎ・バナナ	ごはん・砂糖・油・すりごま(白)・玉麩	583	29.1
19	水	ご飯・麻婆なす・拌三絲(カニカマ)・中華スープ(豆腐 ニラ)・とけないアイス	豚ひき肉・かに風味かまぼこ・豆腐	なす・にんじん・白ねぎ・しょうが・グリーンピース・きゅうり・にら	ごはん・ごま油・砂糖・片栗粉・春雨・アイス風デザート(イチゴ)	612	20.7
20	木	ご飯・タンドリーチキン・付合せ(人参・アスパラ)・切干大根のサラダ・コンソメスープ(ワカメ 椎茸)・すいか	鶏もも肉・ヨーグルト	玉ねぎ・アスパラガス・にんじん・ほうれん草・切干大根・わかめ・生しいたけ・すいか	ごはん・砂糖・すりごま(白)・マヨネーズ	583	24.5
21	金	ご飯・千草焼き・付合せ(トマト・リーフレタス)・和風ツナサラダ・味噌汁(エノキ アケ)・ハインゼリー	卵・豚ひき肉・シーチキン・油揚げ	にんじん・ほうれん草・干し椎茸・トマト・リーフレタス・キャベツ・きゅうり・カットえのき	ごはん・油・砂糖	572	22.9
24	月	ご飯・魚のマヨネーズ焼き・付合せ(アスパラ)・大根とハムのサラダ・コンソメスープ(インゲン 人参)・オレンジ	さけ・ハルマサンチーズ・ハム	玉ねぎ・エリンギ・アスパラガス・大根・きゅうり・ホールコーン・いんげん・にんじん・オレンジ	ごはん・マヨネーズ・パン粉・砂糖	608	29.7
25	火	ご飯・蒸し鶏中華風・付合せ(人参・ブロッコリー)・もやしと法連草の和え物・中華スープ(玉葱 ニラ 椎茸)・ミカンとリンゴのヨーグルト和	鶏もも肉・ヨーグルト	しょうが・白ねぎ・ブロッコリー・にんじん・もやし・ほうれん草・えのき茸・玉ねぎ・生しいたけ	ごはん・胡麻ドレッシング・白炒りごま・砂糖・ごま油	629	26.2
26	水	ご飯・豚肉とごぼうの炒め煮・辛し和え・味噌汁(ナメコ ネギ)・かぼちゃプリン	豚ロース肉・卵・牛乳	ごぼう・にんじん・グリーンピース・いんげん・なめこ・ねぎ・南瓜ペースト・寒天	ごはん・油・砂糖・ホットケーキシロップ	598	23.5
27	木	くろロールパン・チリコンカン・野菜サラダ(ノンオイル)・コンソメスープ(モヤシ 人参)・ハイン	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・サニレタス・にんじん・もやし	くろロールパン・黒糖ロールパン・ダイスポテト・油・砂糖	574	25.6
28	金	ご飯・鯖のゴマ照り焼き・付合せ(オクラ)・和風サラダ・味噌汁(玉葱 三つ葉)・レーズン蒸しパン	さわら・かに風味かまぼこ	オクラ・わかめ・キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・みつば・レーズン	ごはん・白炒りごま・黒炒りごま・砂糖・片栗粉・油・ホットケーキミックス	631	29.8
31	月	ご飯・豚肉の味噌くわ焼き・付合せ(インゲンコマ和え)・磯香和え・すまし汁(豆腐 エノキ)・人参ゼリー	豚もも肉・木綿豆腐	玉ねぎ・ねぎ・いんげん・ほうれん草・もやし・刻みのり・カットえのき・寒天・オレンジジュース	ごはん・砂糖・片栗粉・油・すりごま(白)	552	28.5

* 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

6日 わらびもち

7日 夏野菜カレー

20日 すいか