

9 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・鶏のレモンソース(スプレー)・付合せ(ブロッコリー)・アスパラサダ・コンソメスープ(モヤシ 人参)・チョコレート蒸しパン	鶏もも肉・サイコロチース	ブロッコリー・アスパラガス・きゅうり・にんじん・もやし	ごはん・小麦粉・片栗粉・砂糖・ホットケーキミックス・チョコシロップ	666	26.4
2	水	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(玉葱 ネギ)・毎日強骨ヨーグルト	豚もも肉・かまぼこ・ヨーグルト	玉ねぎ・しょうが・カリフラワー・いんげん・わかめ・ねぎ	ごはん・油・砂糖・片栗粉・玉麩	579	29.3
3	木	ご飯・魚のムニエル・付合せ(人参)・トマトのサラダ・オニオンスープ・コーヒーゼリー	さけ	にんじん・トマト・きゅうり・ホールコーン・玉ねぎ・コーヒール・寒天	ごはん・小麦粉・バター・油・砂糖	552	26.1
4	金	ご飯・五目玉子焼き・付合せ(サラダ菜)・じゃがいもの三杯酢・味噌汁(大根 ネギ)・バナナ	卵・鶏ひき肉・ハム	ひじき・にんじん・白ねぎ・干し椎茸・しょうが・サラダ菜・きゅうり・大根	ごはん・油・砂糖・片栗粉・じゃが芋	601	22.0
7	月	ご飯・豚肉のくわ焼き・付合せ(アスパラ)・胡瓜のおかか和え・味噌汁(エノキ アケ)・ピーチゼリー	豚もも肉・卵・油揚げ	玉ねぎ・アスパラガス・きゅうり・にんじん・えのき茸・もも缶・もも缶シロップ・寒天	ごはん・砂糖・油・片栗粉	599	29.8
8	火	ご飯・カジキの五色和え・野菜サラダ・コンソメスープ(ホウレン草 しめじ)・フルーツポンチ	まかじき・だいず	にんじん・グリーンピース・きゅうり・オクラ・サニーレタス・ほうれん草・しめじ・寒天	ごはん・さつま芋・片栗粉・白絞油・砂糖	660	25.6
9	水	アルファ化米・LLヒートレスカレー・グリーンサラダ・りんご&みかん	サイコロチース	きゅうり・アスパラガス・りんご缶・みかん缶	アルファ化米・油・砂糖	667	12.8
10	木	ご飯・ぎせい豆腐・付合せ(インゲン)・法蓮草と人参のごま和え・味噌汁(ワカメ玉葱)・お米でカトシココ	水切り豆腐・鶏ひき肉・卵	にんじん・生しいたけ・しょうが・グリーンピース・いんげん・ほうれん草・わかめ	ごはん・砂糖・片栗粉・すりごま(白)・玉麩・スティックケーキ	571	23.1
11	金	ご飯・チンジャオロース・ツナとブロッコリーの中華サラダ・中華スープ(人参 玉ねぎ)・メロンゼリー	豚ロース肉・シーチキン	ピーマン・たけのこ・にんじん・しょうが・ブロッコリー・ホールコーン・玉ねぎ	ごはん・油・片栗粉・砂糖・ごま油・メロンゼリーの素	617	24.3
14	月	ご飯・鰯の漬焼き・付合せ(モヤシ 人参)・オクラの和え物・味噌汁(ナメコ ネギ)・チーズ蒸しパン	さわら・ハルメザンチース	もやし・にんじん・オクラ・ホールコーン・なめこ・ねぎ	ごはん・ホットケーキミックス	573	29.9
15	火	食パン・ジャム(いちご)・切干大根のオムレツ・付合せ(カリフラワー)・キャロットサラダ・コンソメスープ(大根 玉葱 ハセリ)・抹茶ミルク寒天	卵・シーチキン・牛乳	切干大根・生しいたけ・小松菜・カリフラワー・にんじん・ハイン缶・レースン・大根・玉ねぎ	食パン・いちごジャム・ごま油・マヨネーズ・油・砂糖	618	24.2
16	水	ご飯・豚肉と三色野菜の炒め物・ブロッコリーと人参の酢和え・味噌汁(トウモロコシ アケネギ)・梨	豚もも肉・豆腐・油揚げ	にんじん・ごぼう・いんげん・ブロッコリー・ねぎ・梨	ごはん・砂糖・油	548	24.1
17	木	ご飯・照り焼きチキン・付合せ(人参、いんげん)・三色野菜の味噌マヨサラダ・コンソメスープ(もやし 舞茸)・バナナ	鶏もも肉	にんじん・いんげん・きゅうり・大根・もやし・まいたけ・バナナ	ごはん・砂糖・片栗粉・すりごま(白)・マヨネーズ	632	23.1
18	金	ご飯・松風焼き・付合せ(アスパラ)・サラダで元気・すまし汁(えのきネギ)・ヨーグルト和え	鶏ひき肉・卵・ハム・ヨーグルト	玉ねぎ・アスパラガス・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・塩昆布・カットえのき・ねぎ・りんご缶	ごはん・パン粉・砂糖・すりごま(白)・油	598	27.2
23	水	ご飯・鶏肉の山椒焼き・付合せ(もやし 人参)・いんげんのごま和え・味噌汁(玉葱 貝割大根)・オレンジ	鶏もも肉・ちくわ	もやし・にんじん・いんげん・玉ねぎ・貝割大根・オレンジ・オレンジジュース	ごはん・砂糖・片栗粉・すりごま(白)	581	25.8
24	木	ご飯・豚肉のオレンジジュース煮・ポパイサラダ・コンソメスープ(ワカメ 椎茸)・お月見ゼリー	豚もも肉・シーチキン	玉ねぎ・オレンジジュース・ほうれん草・にんじん・わかめ・生しいたけ	ごはん・バター・砂糖・片栗粉・油	609	29.3
25	金	ご飯・魚の塩焼き・くちどけふりかけ(おかか昆布)・付合せ(オクラ)・五目金平・味噌汁(大根 タマネギ)・キャロット蒸しパン	塩さば・さつま揚げ・牛乳	オクラ・ごぼう・にんじん・グリーンピース・大根・玉ねぎ	ごはん・ごま油・砂糖・ホットケーキミックス	644	29.1
28	月	ご飯・鶏肉のあげほの焼き・付合せ(人参 アスパラ)・ブロッコリーの和え物・味噌汁(玉葱 三つ葉)・バナナ	鶏もも肉	アスパラガス・にんじん・ブロッコリー・ホールコーン・玉ねぎ・みつば・バナナ	ごはん・砂糖・すりごま(白)	607	26.5
29	火	ご飯・魚のチーズパン粉焼き・付合せ(サニーレタス)・ハムサラダ・コンソメスープ(大根 人参)・オレンジゼリー	さわら・卵・ハルメザンチース・ハム	サニーレタス・きゅうり・キャベツ・玉ねぎ・大根・にんじん・オレンジジュース・寒天	ごはん・小麦粉・パン粉・砂糖・油	623	30.4
30	水	ご飯・肉団子の甘酢からめ・法蓮草ののり和え・中華スープ(ニラ 椎茸)・お米でイチゴスティックケーキ	ミートボール	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・にら・生しいたけ	ごはん・油・砂糖・片栗粉・スティックケーキ・ストロベリーゼリー	652	21.7

* 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

16日 梨

24日 お月見ゼリー

※8日は、暖のみ給食です。

※9日は、災害用備蓄食を提供します。