

1 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
4 月	ご飯・高野豆腐の旨煮・ブロッコリーの酢味噌和え・すまし汁(えのきミリオンネキ)・黒豆蒸しパン	高野豆腐・むきえび・さつま揚げ・牛乳・だいず ぶどう豆	玉ねぎ・にんじん・大根・生しいたけ・みつば・ブロッコリー・カリフラワー・カットえのき・ねぎ	ごはん・砂糖・片栗粉・すりごま(白)・ホットケーキミックス	588	28.6
5 火	ご飯・鶏肉の山椒焼き・付合せ(モヤシ・人参)・大根と人参のゴマ酢和え・味噌汁(ナメコネキ)・りんごゼリー	鶏もも肉・油揚げ	もやし・にんじん・大根・なめこ・ねぎ・りんごジュース・寒天	ごはん・砂糖・片栗粉・すりごま(白)	593	24.6
6 水	ご飯・豚肉のBBQソース・付合せ(インゲン)・カリフラワーのマヨネーズサラダ・オニオンスープ・パイン	豚もも肉・展開食用 豚もも・ハム	しょうが・りんご缶詰・いんげん・カリフラワー・きゅうり・ホールコーン・玉ねぎ・にんじん・パイン	ごはん・油・砂糖・片栗粉・マヨネーズ	600	25.5
7 木	ご飯・カラスガレイの粕漬焼き・付合せ(粉ふき芋・青のり)・白菜と人参のお浸し・味噌汁(トウモロコシ)・抹茶マフィン	カラスガレイ・豆腐・油揚げ・牛乳	青のり・白菜・にんじん・ねぎ	ごはん・じゃが芋・砂糖・ホットケーキミックス・バター	628	25.0
8 金	ご飯・チンジャオロース・ほうれん草のナムル・中華スープ(椎茸わかめ)・みかん	豚ロース肉	ピーマン・たけのこ・にんじん・しょうが・ほうれん草・もやし・刻みのり・生しいたけ・わかめ	ごはん・油・片栗粉・白炒りごま・砂糖・ごま油	582	23.4
12 火	ご飯・鮭の西京焼き・付合せ(オクラ)・大根のきんぴら・すまし汁(豆腐 エノキ)・バナナ	さけ・木綿豆腐	オクラ・大根・にんじん・グリーンピース・えのき茸・バナナ	ごはん・油・砂糖・ごま油・白炒りごま	543	29.3
13 水	ご飯・豆腐の肉味噌かけ・サラダで元気・すまし汁(人参 わかめ)・ピーチゼリー	豆腐・豚ひき肉・ハム	しょうが・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・塩昆布・にんじん・わかめ・もも缶	ごはん・三温糖・片栗粉・油・砂糖	553	22.8
14 木	食パン・ジャム(りんご)・鶏肉のカレー照り焼き・付合せ(法連草)・アスパラサラダ・わかめスープ・みかん(1個)	鶏もも肉・サイコロチース	ほうれん草・アスパラガス・きゅうり・にんじん・わかめ・ねぎ・みかん	食パン・りんごジャム・小麦粉	660	27.8
15 金	ご飯・白身魚のフライ・付合せ(リーフレタス)・キャロットサラダ・コンソメスープ(大根 玉葱 ハセリ)・バナナコッタ	メルルーサ・ブラックタイガー・牛乳	リーフレタス・にんじん・パイン缶・レーズン・大根・玉ねぎ・寒天・みかん缶	ごはん・小麦粉・パン粉・白絞油・油・砂糖・生クリーム	606	25.0
18 月	ご飯・豚肉の味噌くわ焼き・付合せ(オクラ)・法連草と人参のごま和え・すまし汁(豆腐 わかめ)・パイン	豚もも肉・豆腐	玉ねぎ・オクラ・ほうれん草・にんじん・わかめ・パイン	ごはん・砂糖・片栗粉・油・すりごま(白)	567	28.2
19 火	クロールパン・クリームシチュー・じゃこサラダ・みかん	鶏もも皮なし肉・牛乳・しらす干し	玉ねぎ・にんじん・しめじ・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・みかん	クロールパン・黒糖ロールパン・じゃが芋・砂糖・ごま油	649	24.7
20 水	ご飯・干草焼き・もやしのごまドレッシング和え・味噌汁(玉葱 貝割大根)・ぶどうゼリー	卵・豚ひき肉・ハム	にんじん・ほうれん草・干し椎茸・もやし・きゅうり・玉ねぎ・貝割大根・ぶどうジュース	ごはん・油・砂糖・すりごま(白)	551	21.7
21 木	ご飯・魚の照り焼き・付合せ(アスパラお浸し)・キャベツのゴマ酢あえ・すまし汁(とろろ昆布・ネギ)・さつま芋蒸しパン	さわら・鶏むね肉	アスパラガス・キャベツ・きゅうり・にんじん・とろろ昆布・ねぎ	ごはん・砂糖・片栗粉・白炒りごま・ごま油・さつまいも・ホットケーキミックス	602	29.8
22 金	ご飯・鶏肉のパン粉焼き・付合せ(サラダ菜)・大根ときゅうりのサラダ・コンソメスープ(モヤシ 人参 ハセリ)・りんご	鶏むね肉	サラダ菜・大根・きゅうり・もやし・にんじん・りんご	ごはん・小麦粉・パン粉・砂糖・マヨネーズ・すりごま(白)	596	28.7
25 月	ご飯・魚のめんたいマヨ焼き・付合せ(カリフラワー)・グリーンサラダ インゲン・ジュリアンスープ・バナナ	メルルーサ・辛子明太子・サイコロチース・ベーコン	玉ねぎ・カリフラワー・いんげん・きゅうり・にんじん・バナナ	ごはん・マヨネーズ・油・砂糖	569	27.2
26 火	ご飯・ホイコーロー・拌三絲(カニカマ)・中華スープ(豆腐 わかめ)・メロンゼリー	豚ロース肉・かに風味かまぼこ・豆腐	しょうが・キャベツ・玉ねぎ・にんじん・生しいたけ・きゅうり・わかめ	ごはん・ごま油・砂糖・かき油・片栗粉・春雨・メロンゼリーの素	624	22.1
27 水	ご飯・鶏肉のプレザー・付合せ(インゲン)・法連草ときのこのソテー・コンソメスープ(キャベツ 人参)・パイン	鶏もも肉	玉ねぎ・トマト缶詰・いんげん・ほうれん草・しめじ・カットえのき・キャベツ・にんじん・パイン	ごはん・小麦粉・バター・砂糖・油	584	24.1
28 木	ご飯・豚肉とごぼうの炒め煮・ブロッコリーと人参のごま和え・味噌汁(大根 油揚げ)・みかん	豚ロース肉・油揚げ	ごぼう・にんじん・グリーンピース・ブロッコリー・大根・みかん	ごはん・油・砂糖・すりごま(白)	593	23.8
29 金	ご飯・魚のムニエル・付合せ(アスパラ)・大根とベーコンのサラダ・コンソメスープ(タマネギ 椎茸)・ヨーグルト和え	さけ・ベーコン・ヨーグルト	アスパラガス・大根・にんじん・玉ねぎ・生しいたけ・もも缶・みかん缶・りんご缶	ごはん・小麦粉・バター・砂糖	592	29.2

* 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。19日のクリームシチューに使用します。
 * 季節の献立
 4日 黒豆蒸しパン
 8日14日19日28日 みかん
 22日 りんご
 * 15日 新成人お祝いの会のため、けやきワークスの給食はありません。