

2 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・鶏肉の梅肉焼き・付合せ(オクラ)・大根と人参のお浸し・味噌汁(トウモロコシ・ワカメ・ネギ)・かぼちゃプリン	鶏もも肉・木綿豆腐・牛乳	大葉・オクラ・大根・にんじん・わかめ・ねぎ・南瓜ペースト・寒天	ごはん・砂糖・ホットケーキシロップ	607	26.4
2 火	ロールパン・ミートローフ・付合せ(サニーレタス)・カリフラワーのサラダ・ふわふわスープ・みかん	豚ひき肉・牛乳・卵・白はんぺん	にんじん・玉ねぎ・サニーレタス・カリフラワー・いんげん・みつば・みかん	ロールパン・食パン・パン粉・砂糖・油	600	22.3
3 水	ご飯・豚肉のくわ焼き・付合せ(インゲン)・ほうれん草のなめ茸和え・味噌汁(大根 油揚げ)・パイ	豚もも肉・油揚げ	玉ねぎ・いんげん・ほうれん草・もやし・にんじん・なめたけ・大根・パイ	ごはん・砂糖・油・片栗粉	586	29.6
4 木	ご飯・蒸し魚タルソースがけ・付合せ(人参・アスパラ)・コールスローサラダ・コンソメスープ(玉葱 インゲン)・小豆蒸しパン	さけ	アスパラガス・にんじん・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・玉ねぎ・いんげん	ごはん・タルタルソース・砂糖・油・ホットケーキミックス・こしあん	630	29.0
5 金	ご飯・蒸し鶏中華風・付合せ(サラダ菜)・ツナとブロッコリーの中中華サラダ・中華スープ(もやし 人参)・りんごヨーグルト	鶏もも肉・シーチキン・ヨーグルト	しょうが・白ねぎ・サラダ菜・ブロッコリー・ホールコーン・もやし・にんじん・りんご缶	ごはん・胡麻ドレッシング・砂糖・ごま油	638	26.7
8 月	ご飯・カレイの漬け焼き・付合せ(人参、いんげん)・オクラの和え物・味噌汁(大根 エノキネギ)・チョコレート蒸しパン	カラスカレイ	にんじん・いんげん・オクラ・ホールコーン・大根・えのき茸・ねぎ	ごはん・ホットケーキミックス・チョコシロップ	589	24.1
9 火	ご飯・豚肉のマーマレード煮・付合せ(モヤシ 人参)・花野菜のミモザサラダ・コンソメスープ(人参 タマネギ)・マスカットゼリー	豚ロース肉・鶏卵水煮	しょうが・もやし・にんじん・ブロッコリー・カリフラワー・玉ねぎ	ごはん・油・マーマレード・砂糖・片栗粉・マスカットゼリーの素	646	26.2
10 水	ご飯・松風焼き・付合せ(人参)・磯香和え・すまし汁(てまり麩 わかめ)・バナナ	鶏ひき肉・卵	玉ねぎ・にんじん・ほうれん草・もやし・刻みのり・わかめ・バナナ	ごはん・パン粉・砂糖・すりごま(白)・てまり麩	568	26.4
12 金	ご飯・魚のカレームニエル・付合せ(アスパラ)・ハムサラダ・コンソメスープ(大根 まいたけ)・ハートのプリン	さわら・ハム	アスパラガス・きゅうり・キャベツ・玉ねぎ・大根・まいたけ	ごはん・小麦粉・バター・砂糖・油・バレンタインハートのプリン	634	27.6
15 月	ご飯・豚肉の生姜焼き・付合せ(法蓮草)・いんげんのごま和え・味噌汁(エノキ アゲ)・ヨーグルトゼリー	豚もも肉・展開食用 豚もも・ちくわ・油揚げ・ヨーグルト・牛乳	玉ねぎ・しょうが・ほうれん草・いんげん・にんじん・カットえのき・寒天・もも缶	ごはん・油・砂糖・片栗粉・すりごま(白)	598	29.6
16 火	ご飯・魚のレモン風味・付合せ(カリフラワー)・大根とハムのサラダ・コンソメスープ(モヤシ 人参 パセリ)・キャロット蒸しパン	さけ・ハム・牛乳	カリフラワー・大根・きゅうり・ホールコーン・もやし・にんじん	ごはん・小麦粉・片栗粉・砂糖・ホットケーキミックス	588	30.2
17 水	ご飯・豆腐のそぼろあんかけ・付合せ(アスパラ)・キャベツと人参のおかか和え・味噌汁(大根 ワカメネギ)・バナナ	木綿豆腐・鶏ひき肉	グリーンピース・アスパラガス・キャベツ・にんじん・大根・わかめ・ねぎ・バナナ	ごはん・砂糖・片栗粉	588	27.0
18 木	ご飯・魚の味噌煮・付合せ(もやし)・法蓮草とじゃこの和え物・すまし汁(とろろ昆布・ネギ)・リンゴのすりおろしゼリー	さば・しらす干し	しょうが・もやし・ほうれん草・キャベツ・とろろ昆布・ねぎ・りんごジュース・りんご缶詰・寒天	ごはん・砂糖	613	29.3
19 金	くろロールパン・さつまいもシチュー・ブロッコリーのサラダ・オレンジ	鶏むね皮なし肉・牛乳	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・ブロッコリー・ホールコーン・いんげん・オレンジ・オレンジジュース 500ml	くろロールパン・黒糖ロールパン・さつまいも・油・砂糖	668	25.6
22 月	ご飯・鶏の照り煮・付合せ(ホウレン草・人参)・きんぴら・味噌汁(ナメコ ネギ)・パイ	鶏もも皮なし肉	ほうれん草・にんじん・ごぼう・グリーンピース・なめこ・ねぎ・パイ	ごはん・小麦粉・砂糖・片栗粉・油・ごま油・白炒りごま	555	27.3
24 水	ご飯・魚の味噌マヨ焼き・付合せ(ブロッコリー)・グリーンサラダ・コンソメスープ(インゲン 人参)・りんご蒸しパン	メルルーサ・サイコロチーズ	玉ねぎ・ブロッコリー・きゅうり・アスパラガス・いんげん・にんじん・りんご缶	ごはん・マヨネーズ・油・砂糖・ホットケーキミックス	547	26.7
25 木	ご飯・豚肉のゴマ風味焼き・付合せ(オクラ)・大根と人参の甘酢和え・すまし汁(えのきワカメネギ)・バナナ	豚もも肉・展開食用 豚もも	白ねぎ・オクラ・大根・にんじん・えのき茸・わかめ・ねぎ・バナナ	ごはん・すりごま(白)・油・砂糖	561	24.9
26 金	ご飯・ポークビーンズ・人参とツナのサラダ・コンソメスープ(ホウレン草 エノキ)・コーヒゼリー	豚もも肉・だいず・シーチキン	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・ホールコーン・ほうれん草・えのき茸・コーヒゼリー・寒天	ごはん・ダイスポテト・油・砂糖	597	21.6

* 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
12日 バレンタインハートのプリン