

3 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・魚のムニエル・付合せ(アスパラ)・グリーンサラダ・コンソメスープ(玉葱 人参)・バナナ	さけ・サイコロチース	アスパラガス・いんげん・きゅうり・玉ねぎ・にんじん・バナナ	ごはん・小麦粉・バター・油・砂糖	589	29.3
2	火	ご飯・豚肉の味噌くわ焼き・付合せ(カリフラワー)・きゅうりとわかめの酢の物・すまし汁(はんぺん ミツハ)・パインのヨーグルトあえ	豚もも肉・白はんぺん・ヨーグルト	玉ねぎ・ねぎ・カリフラワー・きゅうり・わかめ・みつば・パイン缶	ごはん・砂糖・片栗粉・油	557	26.2
3	水	ご飯・酢鶏・法蓮草ののり和え・中華スープ(豆腐 ニラ)・ひなまつり桃の花ゼリー	鶏もも皮なし肉・豆腐	玉ねぎ・にんじん・ピーマン・パイン缶・生しいたけ・ほうれん草・刻みのり・ホールコーン	ごはん・片栗粉・白絞油・油・砂糖・ごま油・ひなまつり桃の花ゼリー	648	27.3
4	木	ご飯・魚の塩焼き・付合せ(オクラ)・じゃがいもの三杯酢・味噌汁(玉葱 貝割大根)・オレンジ	塩さば・ハム	オクラ・きゅうり・しょうが・玉ねぎ・貝割大根・オレンジ・オレンジジュース 500ml	ごはん・じゃが芋・砂糖	618	30.3
5	金	ご飯・パン・キンアンプルエッグ・付合せ(人参・ブロッコリー)・ツナサラダ・コンソメスープ(白菜 ベーコン)・黒すりごま蒸しパン	パン・キンアンプルエッグ・シーチキン・ベーコン	ブロッコリー・にんじん・キャベツ・きゅうり・白菜	ごはん・マヨネーズ・ホットケーキミックス・すりごま(黒)・砂糖	653	20.9
8	月	ご飯・豚肉と三色野菜の炒め物・ブロッコリーと人参のごま和え・味噌汁(大根 エキ)・パイン	豚もも肉・油揚げ	にんじん・ごぼう・いんげん・ブロッコリー・大根・パイン	ごはん・砂糖・油・すりごま(白)	541	23.9
9	火	ご飯・麻婆豆腐・ツナとアスパラの中華サラダ・中華スープ(もやし 人参)・オレンジゼリー	木綿豆腐・豚ひき肉・シーチキン	白ねぎ・生しいたけ・しょうが・アスパラガス・ホールコーン・もやし・にんじん・オレンジジュース・寒天	ごはん・油・砂糖・ごま油・片栗粉	627	27.1
10	水	食パン・ジャム(マーメイド)・変わり卵焼き・付合せ(リーフレタス)・法蓮草ときのこのソテー・コンソメスープ(大根 人参)・飲む野菜と果	卵・鶏ひき肉	グリーンピース・玉ねぎ・リーフレタス・ほうれん草・しめじ・カットえのき・大根・にんじん・飲む野菜と果実	食パン・マーメイド・ダイスポテト・油	588	22.3
11	木	ご飯・鶏肉の山椒焼き・付合せ(人参、いんげん)・五目金平・味噌汁(玉葱 えのき)・マドレーヌ	鶏もも肉・さつま揚げ・牛乳・卵	にんじん・いんげん・ごぼう・グリーンピース・玉ねぎ・えのき茸	ごはん・砂糖・片栗粉・ごま油・ホットケーキミックス・バター	672	26.8
12	金	ご飯・魚のチーズパン粉焼き・付合せ(人参)・大根サラダ・わかめスープ・角切りリンゴゼリー	さわら・パルメサンチース・シーチキン	にんじん・大根・ホールコーン・わかめ・ねぎ・りんご缶・寒天	ごはん・小麦粉・パン粉・マヨネーズ・砂糖	632	28.6
15	月	ご飯・鶏肉のあげほの焼き・付合せ(人参・アスパラ)・いんげんの酢味噌和え・すまし汁(豆腐 ネギ)・洋梨蒸しパン	鶏もも肉・かまぼこ・木綿豆腐	アスパラガス・にんじん・いんげん・わかめ・ねぎ・洋なし缶	ごはん・砂糖・ホットケーキミックス	611	27.6
16	火	ご飯・魚のカレームニエル・付合せ(もやし)・キャベツとハムのサラダ・オニオンスープ・バナナ	さわら・ハム	もやし・キャベツ・きゅうり・にんじん・玉ねぎ・バナナ	ごはん・小麦粉・バター・胡麻ドレッシング・砂糖・ごま油	611	27.0
17	水	ご飯・ぎせい豆腐・付合せ(オクラ)・和風ツナサラダ・味噌汁(じゃが芋 油揚げ)・いちごミルクゼリー	水切り豆腐・鶏ひき肉・卵・シーチキン・油揚げ	にんじん・生しいたけ・しょうが・グリーンピース・オクラ・キャベツ・きゅうり・寒天	ごはん・砂糖・片栗粉・油・じゃが芋	572	23.8
18	木	ご飯・豚肉のオレンジジュース煮・付合せ(ブロッコリー)無し・アスパラサラダ・コンソメスープ(玉葱 インゲン)・パイン	豚もも肉・サイコロチース	玉ねぎ・オレンジジュース・ブロッコリー・アスパラガス・きゅうり・にんじん・いんげん・パイン	ごはん・バター・砂糖・片栗粉	603	28.6
19	金	ご飯・ミートボールの照り煮・付合せ(人参・カリフラワー)・干草和え・味噌汁(ナメコ ネギ)・南瓜とレーズンのケーキ	ミートボール・油揚げ・牛乳・卵	グリーンピース・カリフラワー・にんじん・ほうれん草・なめこ・ねぎ・南瓜ペースト・レーズン	ごはん・砂糖・片栗粉・ホットケーキミックス・バター	657	23.0
22	月	ご飯・魚の梅肉焼き・付合せ(インゲン)・長芋とオクラの酢の物・味噌汁(豆腐 えのき)・人参ゼリー	さわら・豆腐	大葉・いんげん・オクラ・えのき茸・寒天・オレンジジュース	ごはん・砂糖・ながいも	558	28.2
23	火	ご飯・鶏のレモンソース(スプレー)・付合せ(ブロッコリー)・三色野菜の味噌マヨサラダ・コンソメスープ(ワカメ 椎茸)・チーズ蒸しパン	鶏もも肉・パルメサンチース	ブロッコリー・きゅうり・大根・にんじん・わかめ・生しいたけ	ごはん・小麦粉・片栗粉・砂糖・すりごま(白)・マヨネーズ・ホットケーキミックス	670	25.1
24	水	ご飯・国産鶏のハンバーグ照焼味・付合せ(サラダ菜)・カブと油揚げの煮浸し・味噌汁(玉葱 大根 ネギ)・オレンジ	国産鶏豚ハンバーグ 照焼味・油揚げ	サラダ菜・かぶ・にんじん・グリーンピース・玉ねぎ・大根・ねぎ・オレンジ・オレンジジュース 500ml	ごはん・砂糖	589	23.7
25	木	ロールパン・チリコンカン・じゃこサラダ・コンソメスープ(インゲン 人参)・サワーゼリー	合挽肉・だいず・しらす干し	玉ねぎ・ホールコーン・トマト缶詰・キャベツ・きゅうり・にんじん・いんげん・寒天	ロールパン・食パン・じゃが芋・油・砂糖・ごま油	657	25.9
26	金	ご飯・たらの西京焼き・付合せ(ほうれん草・人参)・もやし炒め・味噌汁(じゃが芋 玉葱 ネギ)・ヨーグルト和え	たら・ベーコン・ヨーグルト	ほうれん草・にんじん・もやし・ピーマン・ホールコーン・玉ねぎ・ねぎ・もも缶	ごはん・油・片栗粉・じゃが芋	542	28.5
29	月	ご飯・照り焼きチキン・付合せ(アスパラ)・切干大根のサラダ・コンソメスープ(人参 タマネギ コーン)・バナナ	鶏もも肉	アスパラガス・ほうれん草・切干大根・にんじん・玉ねぎ・ホールコーン・バナナ	ごはん・砂糖・片栗粉・すりごま(白)・マヨネーズ	612	24.1
30	火	ご飯・豚肉とごぼうの炒め煮・ブロッコリーと人参の酢和え・すまし汁(豆腐 エキ ネギ)・ピーチソースゼリー	豚ロース肉・木綿豆腐	ごぼう・にんじん・グリーンピース・ブロッコリー・えのき茸・ねぎ・もも缶・寒天	ごはん・油・砂糖	576	23.1
31	水	ご飯・魚のマヨネーズ焼き・付合せ(インゲン)・野菜サラダ・コンソメスープ(ハム シメジ ハセリ)・お米でかトシココ	さけ・パルメサンチース・ハム	玉ねぎ・エリンギ・いんげん・きゅうり・オクラ・サニーレタス・にんじん・しめじ	ごはん・マヨネーズ・パン粉・スティックケーキ	660	29.6

* 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

3日 ひなまつり桃の花ゼリー