

4 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
2	金	ご飯・親子煮・もやしのごまドレッシング和え・味噌汁(ワカメ玉麩)・毎日トリプンヨーグルト	鶏もも肉・さつま揚げ・卵・ハム・ヨーグルト	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・もやし・きゅうり・わかめ	ごはん・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油・すりごま(白)・玉麩	774	32.6
5	月	ご飯・魚のめんたいマヨ焼き・付合せ(カリフラワー)・大根とベーコンのサラダ・コンソメスープ(ホウレン草 人参)・りんごゼリー	メルルーサ・辛子明太子・ベーコン	玉ねぎ・カリフラワー・大根・にんじん・ほうれん草・りんごジュース・寒天	ごはん・マヨネーズ・砂糖	647	26.8
6	火	ご飯・豆腐の肉味噌かけ・ブロッコリーの和え物・若竹汁・オレンジ	木綿豆腐・豚ひき肉	しょうが・グリーンピース・ブロッコリー・にんじん・ホールコーン・たけのこ・わかめ・オレンジ・オレンジジュース	ごはん・三温糖・片栗粉・砂糖・すりごま(白)	641	26.9
7	水	ご飯・豚肉のBBQソース・付合せ(アスパラ)・野菜サラダ・オニオンスープ・パン	豚もも肉	しょうが・りんご缶詰・アスパラガス・きゅうり・リーフレタス・サニーレタス・トマト・玉ねぎ・にんじん	ごはん・油・砂糖・片栗粉	635	24.7
8	木	ご飯・タラの粕漬焼き・付合せ(モヤシ 人参)・厚揚げの五目煮・味噌汁(じゃがいも 玉ねぎ 葱)・チョコレート蒸しパン	タラの粕漬焼き・生揚げ・ソフト豆腐	もやし・にんじん・玉ねぎ・大根・干し椎茸・グリーンピース・ねぎ・わかめ	ごはん・砂糖・じゃが芋・ホットケーキミックス・チョコシロップ	646	32.0
9	金	ご飯・肉団子の甘酢からめ・カニカマとキャベツの中華サラダ・中華スープ(豆腐 ニラ)・角切りももゼリー	ミートボール・かに風味かまぼこ・木綿豆腐	玉ねぎ・にんじん・ピーマン・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・にら・もも缶・寒天	ごはん・油・砂糖・片栗粉・ごま油	715	21.9
12	月	ご飯・鶏肉のタルタルソース焼き・付合せ(人参)・ポパイサラダ(手作りドレ)・わかめスープ・オレンジ	鶏もも肉・卵・シーチキン	玉ねぎ・にんじん・ほうれん草・わかめ・ねぎ・オレンジ・オレンジジュース 500ml	ごはん・マヨネーズ・砂糖・油	762	28.6
13	火	ご飯・鯖の漬け焼き・付合せ(粉ふき芋・青のり)・きんぴら・味噌汁(なめ ねぎ)・レーズン蒸しパン	さわら	青のり・ごぼう・にんじん・グリーンピース・なめこ・ねぎ・レーズン	ごはん・じゃが芋・油・砂糖・ごま油・白炒りごま・ホットケーキミックス	720	30.1
14	水	くろロールパン・ミートローフ・付合せ(サラダ菜)・枝豆とカニカマのサラダ・コンソメスープ(インゲン 人参)・ミルクゼリー	豚ひき肉・牛乳・卵・かに風味かまぼこ	にんじん・玉ねぎ・サラダ菜・大根・キャベツ・えだまめ・ホールコーン・いんげん	くろロールパン・黒糖ロールパン・パン粉・すりごま(白)・マヨネーズ・砂糖	634	24.4
15	木	ご飯・鶏の照り煮・付合せ(ホウレン草 人参)・サラダで元気・味噌汁(トウモロコシ 玉ねぎ)・バナナ	鶏もも皮なし肉・ハム・木綿豆腐	ほうれん草・にんじん・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・塩昆布・わかめ・ねぎ・バナナ	ごはん・小麦粉・砂糖・片栗粉・油	657	31.8
16	金	ご飯・豚肉のカレー焼き・付合せ(ブロッコリー)・ひじきのサラダ・コンソメスープ(大根 玉葱 ハセリ)・メロン	豚ロース肉・ちくわ	ピーマン・玉ねぎ・にんじん・ブロッコリー・ひじき・きゅうり・大根	ごはん・油・片栗粉・砂糖・マヨネーズ・すりごま(白)	744	27.0
19	月	ご飯・鮭の西京焼き・付合せ(オクラ)・胡瓜のおかか和え・すまし汁(豆腐 エノキ ねぎ)・抹茶マフィン	鮭の西京味噌漬け 80g・卵・木綿豆腐・牛乳	オクラ・きゅうり・にんじん・えのき茸・ねぎ	ごはん・油・砂糖・ホットケーキミックス・バター	650	33.8
20	火	ご飯・かに玉・付合せ(インゲン)・もやしの中華サラダ・中華スープ(法蓮草 人参)・バナナ	卵・かに風味かまぼこ・ハム	生しいたけ・玉ねぎ・白ねぎ・しょうが・グリーンピース・いんげん・もやし・きゅうり・ホールコーン	ごはん・砂糖・片栗粉・ごま油	635	23.7
21	水	ご飯・鶏肉の梅肉焼き・付合せ(人参 かりフラワー)・切干大根のゴマ酢和え・味噌汁(玉葱 玉ねぎ)・パン	鶏もも肉	大葉・かりフラワー・にんじん・切干大根・きゅうり・えのき茸・玉ねぎ・わかめ	ごはん・砂糖・白炒りごま	669	26.8
22	木	ご飯・豚肉の生巻焼き・付合せ(アスパラ)・小松菜とじゃこの和え物・味噌汁(トウモロコシ アケネギ)・カルピスゼリー	豚もも肉・しらす干し・木綿豆腐・油揚げ	玉ねぎ・しょうが・アスパラガス・小松菜・にんじん・ねぎ・寒天	ごはん・油・砂糖・片栗粉	654	30.3
23	金	ご飯・白身魚のフライ・付合せ(リーフレタス)・ブロッコリーのサラダ・コンソメスープ(モヤシ 人参)・オレンジ	メルルーサ・卵	玉ねぎ・リーフレタス・ブロッコリー・にんじん・ホールコーン・いんげん・もやし・オレンジ	ごはん・小麦粉・パン粉・白絞油・マヨネーズ・砂糖・油	706	24.9
26	月	ご飯・豚肉のゴマ風味焼き・付合せ(法蓮草)・辛し和え・味噌汁(玉葱 貝割大根)・ミカのヨーグルト和え	豚もも肉・卵・ヨーグルト	白ねぎ・ほうれん草・いんげん・にんじん・玉ねぎ・貝割大根・みかん缶	ごはん・すりごま(白)・油	670	30.5
27	火	ご飯・鶏肉のパン粉焼き・付合せ(ブロッコリー)・キャロットサラダ・コンソメスープ(ホウレン草 コーン)・コーヒーゼリー	鶏むね肉	ブロッコリー・にんじん・パン缶・レーズン・ほうれん草・ホールコーン・コーヒー・寒天	ごはん・小麦粉・パン粉・油・砂糖	672	31.2
28	水	ご飯・魚の味噌だれかけ・付合せ(モヤシ 人参)・レンコンの炒め煮・すまし汁(とろろ昆布 ねぎ)・りんご蒸しパン	さば	しょうが・もやし・にんじん・とろろ昆布・ねぎ・りんご缶	ごはん・砂糖・すりごま(白)・油・ホットケーキミックス	710	27.3
30	金	食パン・ジャム(ブルーベリー)・ポークビーンズ・グリーンサラダ・コンソメスープ(もやし 舞茸)・ピーチゼリー	豚もも肉・だいたいず・サイコロチーズ	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・きゅうり・アスパラガス・もやし・まいたけ・もも缶・もも缶シロップ	食パン・じゃが芋・油・砂糖	621	22.9

* 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

18日26日 メロン