

5 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
6	木	ご飯・カレイの漬け焼き・付合せ(人参)・胡瓜の小町和え・味噌汁(玉葱 油揚げ ネギ)・りんごヨーグルト	カラスガレイ・卵・油揚げ・ヨーグルト	にんじん・きゅうり・玉ねぎ・ねぎ・りんご缶	ごはん・油・砂糖・すりごま(白)	687	27.7
7	金	ご飯・松風焼き・付合せ(人参、いんげん)・千草和え・すまし汁(はんぺん ミツバ)・バナナ	鶏ひき肉・卵・油揚げ・白はんぺん	玉ねぎ・にんじん・いんげん・ほうれん草・みつば・バナナ	ごはん・パン粉・砂糖・すりごま(白)	664	27.5
10	月	ご飯・蒸し鶏中華風・付合せ(人参・アスパラ)塩・拌三絲・中華スープ(インゲン 人参)・メロンゼリー	鶏もも肉・かに風味かまぼこ	しょうが・白ねぎ・アスパラガス・にんじん・きゅうり・いんげん	ごはん・胡麻ドレッシング・春雨・砂糖・ごま油・メロンゼリーの素	708	24.4
11	火	ご飯・白身魚のチーズピカタ・付合せ(ブロッコリー)塩・ごぼうサラダ・コンソメスープ(人参 タマネギ コーン)・洋梨蒸しパン	メルルーサ・卵・ハルムサンチーズ・ハム	ブロッコリー・ごぼう・にんじん・玉ねぎ・ホールコーン・洋なし缶	ごはん・小麦粉・すりごま(白)・マヨネーズ・ホットケーキミックス	661	29.9
12	水	ご飯・豚肉のくわ焼き・付合せ(オクラ)・法蓮草とじゃこの和え物・味噌汁(トウモロコシ ワカメ ネギ)・パン	豚もも肉・しらす干し・木綿豆腐	玉ねぎ・オクラ・ほうれん草・キャベツ・わかめ・ねぎ・パン	ごはん・砂糖・油・片栗粉	673	33.1
13	木	ロールパン・チリコンカン・大根とツナのサラダ・コンソメスープ(ほうれん草 もやし)・オレンジ	合挽肉・だいず・シーチキン	玉ねぎ・ホールコーン・トマト缶詰・大根・きゅうり・ほうれん草・もやし・オレンジ・オレンジジュース 500ml	ロールパン・食パン・じゃが芋・油・砂糖	663	27.3
14	金	ご飯・魚のごま味噌焼き・付合せ(モヤシ・人参)・キャベツのおかか和え・すまし汁(えのき ミリオンネギ)・かぼちゃプリン	さわら・かつお節・牛乳	もやし・にんじん・キャベツ・きゅうり・えのき茸・ねぎ・南瓜ペースト・寒天	ごはん・砂糖・すりごま(白)・ホットケーキシロップ	649	30.0
17	月	ご飯・鶏肉のカレー照り焼き・付合せ(人参・ブロッコリー)・切干大根のサラダ・コンソメスープ(インゲン 人参)・もものヨーグルトあえ	鶏もも肉・ヨーグルト	ブロッコリー・にんじん・ほうれん草・切干大根・いんげん・もも缶	ごはん・小麦粉・砂糖・すりごま(白)・マヨネーズ	698	27.2
18	火	ご飯・厚揚げとひじきの旨煮・オクラの和え物・味噌汁(ナメコ ネギ)・メロン	生揚げ・ソフト豆腐・豚ロース肉・かつお節	ひじき・にんじん・いんげん・オクラ・ホールコーン・なめこ・ねぎ・メロン	ごはん・油・砂糖	649	25.2
19	水	くろロールパン・ハッシュドポーク・アスパラサラダ・コンソメスープ(ワカメ 椎茸)・抹茶ミルク寒天	豚もも肉・サイコロチーズ・牛乳	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・アスパラガス・きゅうり・わかめ・生しいたけ・寒天	くろロールパン・黒糖ロールパン・バター	672	26.5
20	木	ご飯・魚の蒲焼風・付合せ(オクラ)・キャベツと人参の甘酢和え・味噌汁(玉葱 三つ葉)・バナナ蒸しパン	さわら・牛乳	しょうが・オクラ・キャベツ・にんじん・玉ねぎ・みつば・バナナ	ごはん・小麦粉・片栗粉・砂糖・すりごま(白)・ホットケーキミックス	713	30.0
21	金	ご飯・千草焼き・付合せ(人参・カリフラワー)・和風マカロニサラダ・味噌汁(トウモロコシ アゲネギ)・オレンジ	卵・豚ひき肉・ハム・木綿豆腐・油揚げ	にんじん・ほうれん草・干し椎茸・カリフラワー・玉ねぎ・きゅうり・ねぎ	ごはん・油・砂糖・マカロニ	673	26.1
24	月	ご飯・魚の味噌マヨ焼き・付合せ(サラダ菜)・ハムサラダ・コンソメスープ(大根 人参)・りんごケーキ	メルルーサ・ハム・卵・ヨーグルト	サラダ菜・きゅうり・キャベツ・玉ねぎ・大根・にんじん・りんご缶	ごはん・マヨネーズ・砂糖・油・小麦粉	674	28.2
25	火	ご飯・チンジャオロース・ほうれん草のナムル・中華スープ(人参 ワカメ)・バナナ	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・わかめ	ごはん・油・片栗粉・白炒りごま・砂糖・ごま油	685	25.0
26	水	ご飯・鶏肉の山椒焼き・付合せ(モヤシ・人参)・いんげんのごま和え・味噌汁(豆腐 えのき)・メロン	鶏もも肉・ちくわ・木綿豆腐	もやし・にんじん・いんげん・えのき茸・メロン	ごはん・砂糖・片栗粉・すりごま(白)	666	28.6
27	木	ミートスパゲティ・カリフラワーのサラダ・わかめスープ(コンソメ)・ぶどうゼリー	豚ひき肉	玉ねぎ・にんじん・カリフラワー・ホールコーン・いんげん・わかめ・ねぎ・ぶどうジュース	スパゲティ・油・小麦粉・砂糖	648	22.6
28	金	ご飯・ぎせい豆腐・付合せ(アスパラお浸し)・和風サラダ・味噌汁(ジャガイモ 玉葱)・パン	水切り豆腐・鶏ひき肉・卵・かつお節・かに風味かまぼこ	にんじん・生しいたけ・しょうが・グリーンピース・アスパラガス・わかめ・キャベツ・きゅうり・玉ねぎ	ごはん・砂糖・片栗粉・油・白炒りごま・じゃが芋	639	26.0
31	月	ご飯・豚肉のオレンジジュース煮・付合せ(リーフレタス)・ブロッコリーと卵のサラダ・コンソメスープ(玉葱 インゲン)・サワーゼリー	豚もも肉・鶏卵水煮	玉ねぎ・オレンジジュース・リーフレタス・ブロッコリー・いんげん・寒天	ごはん・バター・砂糖・片栗粉・マヨネーズ	679	29.4

* 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