

10 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
3	月	ご飯・蒸し魚タルタルソースがけ・付合せ(インゲン＆コーン)・アスパラサダ・コンソメスープ(白菜 ベーコン)・角切りももゼリー(寒天)	まだら・鶏卵水煮・サイコロチーズ・ベーコン	玉ねぎ・いんげん・ホールコーン・アスパラガス・きゅうり・にんじん・白菜・もも缶・寒天	ごはん・マヨネーズ・砂糖・バター	674	25.6
4	火	ご飯・豆腐の肉味噌かけ・付合せ(キャベツ・人参)塩味・じゃが芋と薩摩揚げの煮物・かき玉汁・梨(1/4個)	木綿豆腐・豚ひき肉・さつま揚げ・卵	しょうが・グリーンピース・キャベツ・にんじん・玉ねぎ・ほうれん草・梨	ごはん・三温糖・片栗粉・じゃが芋・砂糖	715	27.0
5	水	ご飯・照り焼きチキン・付合せ(人参・ブロッコリー)塩・大根サラダ・ふわふわスープ・オレンジ(1/4個)	鶏もも肉・シーチキン・白はんぺん	ブロッコリー・にんじん・大根・ホールコーン・みつば・オレンジ	ごはん・砂糖・片栗粉・マヨネーズ	683	24.1
6	木	ご飯・魚の蒲焼風・付合せ(オクラ)しょうゆ・千草和え・味噌汁(エノキ ワカメ ネギ)・黒すりごま蒸しパン	さくら・油揚げ	しょうが・オクラ・ほうれん草・にんじん・えのき茸・わかめ・ねぎ	ごはん・小麦粉・片栗粉・砂糖・ホットケーキミックス・すりごま(黒)	718	30.5
7	金	ご飯・かに玉・付合せ(アスパラ)塩・ハムとブロッコリーの中巻サラダ・中華スープ(もやし 人参)・杏仁豆腐	卵・かに風味かまぼこ・ハム・牛乳	生しいたけ・玉ねぎ・白ねぎ・しょうが・グリーンピース・アスパラガス・ブロッコリー・ホールコーン・もやし	ごはん・砂糖・片栗粉・ごま油	665	23.3
11	火	ご飯・豚肉のBBQソース・付合せ(サラダ菜)・和風切干大根のサラダ・味噌汁(玉葱 ワカメ)・野菜ジュースゼリー(寒天)	豚もも肉	しょうが・りんご缶詰・サラダ菜・ほうれん草・切干大根・玉ねぎ・わかめ・野菜ジュース・寒天	ごはん・油・砂糖・片栗粉・すりごま(白)	640	25.4
12	水	ご飯・魚のカレーニエル・付合せ(ブロッコリー)塩・春雨サラダ(手作りドレッシング)・コンソメスープ(キャベツ 人参 コーン)・ココアマフィン	バス・ハム・牛乳	ブロッコリー・きゅうり・にんじん・キャベツ・ホールコーン	ごはん・小麦粉・バター・春雨・砂糖・油・ホットケーキミックス	758	25.9
13	木	ご飯・松風焼き・付合せ(法連草)しょうゆ・キャベツのおかか和え・すまし汁(とろろ昆布・ネギ)・バナナ(1/2本)	鶏ひき肉・卵・かつお節	玉ねぎ・ほうれん草・キャベツ・きゅうり・にんじん・とろろ昆布・ねぎ・バナナ	ごはん・パン粉・砂糖・すりごま(白)	641	24.3
14	金	ご飯・鶏肉の梅肉焼き・付合せ(人参・いんげん)塩・ほうれん草のなめ茸和え・味噌汁(豆腐 長ネギ アケ)・マロンパバロア	鶏もも肉・木綿豆腐・油揚げ・牛乳	大葉・にんじん・いんげん・ほうれん草・もやし・なめたけ・白ねぎ	ごはん・砂糖・パ・パ・ロアの素マロン味	712	28.4
17	月	ご飯・魚の味噌煮・付合せ(インゲン)塩・大根と人参のゴマ酢和え・すまし汁(エノキ カマボコ ミツバ)・みかん(1個)	さば・油揚げ・かまぼこ	しょうが・いんげん・大根・にんじん・えのき茸・みつば・みかん	ごはん・砂糖・すりごま(白)	704	25.8
18	火	食パン・ジャム(いちご)・クリームシチュー・ポパイサラダ(手作りドレッシング)・わかめスープ(コンソメ)・パインゼリー(寒天)	鶏もも肉・牛乳・シーチキン	玉ねぎ・にんじん・しめじ・グリーンピース・ほうれん草・わかめ・ねぎ・パインジュース	食パン・いちごジャム・じゃが芋・砂糖・油	699	28.7
19	水	ご飯・豚肉のくわ焼き・付合せ(キャベツ 人参)しょうゆ・南瓜のいとこ煮・味噌汁(大根 油揚げ ネギ)・りんご(1/4個)	豚もも肉・油揚げ	玉ねぎ・もやし・にんじん・南瓜・大根・ねぎ・りんご	ごはん・砂糖・油・片栗粉・小豆	750	29.2
20	木	ご飯・鶏肉のブレゼー・付合せ(ブロッコリー・カリフラワー)塩・野菜サラダ(ノンオイル)・白菜とカニカマのスープ・レーズン蒸しパン	鶏もも肉・かに風味かまぼこ	玉ねぎ・トマト缶詰・ブロッコリー・カリフラワー・きゅうり・オクラ・サニーレタス・にんじん・白菜	ごはん・小麦粉・バター・砂糖・ホットケーキミックス	720	24.4
21	金	ご飯・魚のレモン風味・付合せ(粉ふき芋・パセリ)・ブロッコリーのマヨネーズサラダ・コンソメスープ(キャベツ・椎茸)・カルピスゼリー(寒天)	さけ・ハム	ブロッコリー・にんじん・ホールコーン・キャベツ・生しいたけ・寒天	ごはん・小麦粉・片栗粉・砂糖・じゃが芋・マヨネーズ・カルピス	705	29.0
24	月	ご飯・豚肉のマーマレード煮・付合せ(リーフレタス)・オクラの和え物・味噌汁(キャベツ 玉葱 ネギ)・りんご蒸しパン	豚ロース肉・かつお節	しょうが・リーフレタス・オクラ・にんじん・ホールコーン・キャベツ・玉ねぎ・ねぎ・りんご缶	ごはん・油・マーマレード・砂糖・片栗粉・ホットケーキミックス	754	26.9
25	火	ご飯・魚の味噌マヨ焼き・付合せ(ほうれん草・人参)醤油・大根のそぼろ煮(副)・すまし汁(手まり麩 みつば)・黒胡麻の牛乳寒天	メルルーサ・豚ひき肉・牛乳	ほうれん草・にんじん・大根・生しいたけ・白ねぎ・しょうが・みつば・寒天	ごはん・マヨネーズ・砂糖・片栗粉・てまり麩・黒ねりごま	698	29.9
26	水	ご飯・厚揚げの卵とじ・和風ハムサラダ・味噌汁(大根 エノキ ネギ)・柿(1/4個)	生揚げ・ソフト豆腐・卵・ハム	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・きゅうり・キャベツ・大根・えのき茸・ねぎ	ごはん・油・砂糖・片栗粉	726	25.7
27	木	ご飯・鰯の漬け焼き・付合せ(インゲン・マ和え)・もやし炒め・味噌汁(トウワ ワカメ ネギ)・マスカットゼリー	さくら・ベーコン・木綿豆腐	いんげん・もやし・ピーマン・にんじん・ホールコーン・わかめ・ねぎ	ごはん・すりごま(白)・砂糖・油・片栗粉・カップゼリーの素(マスカット味)	669	28.5
28	金	チキンカレーライス・じゃこサラダ・ヨーグルト和え	鶏むね皮なし肉・しらす干し・ヨーグルト	玉ねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり・もも缶・みかん缶・バナナ・レーズン	じゃが芋・油・ごはん・砂糖・ごま油	788	25.3
31	月	ご飯・チリコンカン・大根とハムのサラダ・コンソメスープ(ほうれん草 エノキ)・かぼちゃプリン(寒天)	合挽肉・大豆・ハム・牛乳	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・えのき茸・南瓜ペースト	ごはん・じゃが芋・油・砂糖・ホットケーキシロップ	741	25.6

* 材料の都合により、献立を変更する場合があります。

* 献立作成システムの都合により、使用しているすべての食材を表示できない日があります。

* 新メニュー：14日 マロンパバロア

* 季節の献立：4日 梨、17日 みかん、19日 りんご、26日 柿、31日(ハロウィン)かぼちゃプリン

* 5日：第二ひまわりは災害用備蓄食品を提供します。

ごはん→そのままご飯(ケチャップライス)、オレンジ→飲む野菜と果実(ピーチ味)に変わります。