

11 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	火	ご飯・蒸し鶏中華風・付合せ(人参・ブロッコリー)塩・中華風ソテー・中華スープ(椎茸 7カメ・オレンジ(1/4個))	鶏もも肉・むきえび	しょうが・白ねぎ・ブロッコリー・にんじん・キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・生しいたけ	ごはん・胡麻ドレッシング・油・ごま油・かき油	695	28.3
2	水	ご飯・魚の照り焼き・付合せ(インゲン)しょうゆ・サラダで元気・味噌汁(もやし アゲ ネギ)・りんごゼリー(寒天)	さわら・ハム・かつお節・油揚げ	いんげん・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・塩昆布・もやし・ねぎ・りんごジュース・寒天	ごはん・砂糖・片栗粉・油	665	28.5
4	金	ご飯・豚肉と三色野菜の炒め物・胡瓜とチーズのおろし和え・味噌汁(なめこ ネギ)・ココアマトレーヌ	豚もも肉・サイコロチース・卵	にんじん・玉ねぎ・いんげん・大根・きゅうり・なめこ・ねぎ	ごはん・砂糖・油・バター・ホットケーキミックス	705	24.5
7	月	ご飯・干草焼き・付合せ(カリフラワー)塩・切干大根の煮付け・味噌汁(玉葱 アゲ ミツハ)・キャラメルミルクゼリー(寒天)	卵・豚ひき肉・さつま揚げ・油揚げ	にんじん・ほうれん草・干し椎茸・カリフラワー・切干大根・グリーンピース・玉ねぎ・みつば	ごはん・油・砂糖・キャラメルシロップ	668	24.2
8	火	ご飯・鮭のねぎ味噌焼き・付合せ(法連草)しょうゆ・ブロッコリーの和え物・すまし汁(てまり麴 わかめ)・もものヨーグルトあえ	さけ・ヨーグルト	しょうが・白ねぎ・ほうれん草・ブロッコリー・にんじん・ホールコーン・わかめ・もも缶	ごはん・砂糖・すりごま(白)・てまり麴	636	31.5
9	水	ご飯・ポークチャップ・付合せ(粉ふき芋・パセリ)・キャベツとハムのサラダ・コンソメスープ(大根 人参)・みかん(1個)	豚もも肉・ハム	玉ねぎ・しめじ・キャベツ・きゅうり・にんじん・大根・みかん	ごはん・油・砂糖・バター・片栗粉・じゃが芋・ごま油	693	25.1
10	木	ご飯・鶏肉の山椒焼き・付合せ(オクラ・トマト)・小松菜とじゃこの和え物・味噌汁(豆腐 えのき ネギ)・角切りパインゼリー(寒天)	鶏もも肉・しらす干し・木綿豆腐	オクラ・トマト・小松菜・にんじん・えのき茸・ねぎ・パイン缶・寒天・パイン缶シロップ	ごはん・砂糖・片栗粉	663	25.7
11	金	ロールパン・魚のチーズパン粉焼き・付合せ(ブロッコリー)塩・三色野菜の味噌マヨサラダ・コンソメスープ(キャベツ ベーコン)・柿(1/4個)	さわら・パルメサンチース・ベーコン	ブロッコリー・きゅうり・大根・にんじん・キャベツ・かき	ロールパン・食パン・小麦粉・パン粉・すりごま(白)・砂糖・マヨネーズ	663	32.0
14	月	ご飯・煮魚・付合せ(人参・カリフラワー)塩・春雨の酢の物・味噌汁(大根 タマネギ ミツハ)・洋なしゼリー(寒天)	さば・ハム	しょうが・カリフラワー・にんじん・きゅうり・大根・玉ねぎ・みつば・洋なし缶・寒天	ごはん・砂糖・春雨・ごま油	722	25.9
15	火	ご飯・鶏肉のピカタ・付合せ(キャベツ・人参)塩味・森のサラダ・オニオンスープ・りんご(1/4個)	鶏むね皮つき肉・卵・シーチキン	キャベツ・にんじん・生しいたけ・えのき茸・玉ねぎ・りんご	ごはん・小麦粉・スパゲティ・マヨネーズ	734	31.2
16	水	ご飯・豚肉の生姜焼き・付合せ(サニーレタス)・和風サラダ・味噌汁(じゃが芋 油揚げ ネギ)・キャラット蒸しパン	豚もも肉・かに風味かまぼこ・油揚げ	玉ねぎ・しょうが・サニーレタス・わかめ・キャベツ・きゅうり・ねぎ	ごはん・油・砂糖・片栗粉・白炒りごま・じゃが芋・ホットケーキミックス	705	27.4
17	木	高野豆腐のそぼろ丼・胡瓜の小町和え・すまし汁(はんぺん ミツハ)・南瓜とレーズンのケーキ	高野豆腐・しらす干し・卵・白はんぺん	れんこん・にんじん・干し椎茸・かんぴょう・グリーンピース・きゅうり・みつば・南瓜ペースト	油・砂糖・ごはん・すりごま(白)・ホットケーキミックス・バター	730	22.1
18	金	ご飯・肉団子の甘酢からめ・ハムとキャベツの中華サラダ・中華スープ(豆腐 ニラ)・ミルクゼリー(寒天)	鶏だんご・ハム・錦糸卵・木綿豆腐	玉ねぎ・にんじん・ピーマン・キャベツ・貝割大根・にら・寒天	ごはん・油・砂糖・片栗粉・ごま油	754	22.0
21	月	ご飯・鶏肉のカレー照り焼き・付合せ(人参・いんげん)塩・五色和え・味噌汁(エノキ アゲ)・バナナ(1/2本)	鶏もも肉・ちくわ・油揚げ	にんじん・いんげん・キャベツ・きゅうり・えのき茸・バナナ	ごはん・小麦粉・すりごま(白)・砂糖	704	26.2
22	火	ご飯・たらの西京焼き・付合せ(オクラ)しょうゆ・和風マカロニサラダ・すまし汁(大根 7カメ ネギ)・抹茶マフィン	たら・ハム	オクラ・にんじん・玉ねぎ・きゅうり・大根・ねぎ・わかめ	ごはん・マカロニ・スパゲティ・砂糖・油・ホットケーキミックス・バター	636	26.2
24	木	ご飯・変わり卵焼き・付合せ(アスパラ)塩・キャベツとツナの煮物・味噌汁(ほうれん草 フ)・ぶどうゼリー(アガー)	卵・鶏ひき肉・シーチキン	グリーンピース・玉ねぎ・アスパラガス・キャベツ・にんじん・ほうれん草・ぶどうジュース・アガー	ごはん・じゃが芋・油・玉麴・砂糖	681	25.3
25	金	ご飯・魚のめんたいマヨ焼き・付合せ(インゲン&コーン)・大根とベーコンのサラダ・コンソメスープ(白菜 椎茸)・みかん(1個)	メルルーサ・辛子明太子・ベーコン	玉ねぎ・いんげん・ホールコーン・大根・にんじん・白菜・生しいたけ・みかん	ごはん・マヨネーズ・バター・砂糖	645	24.1
28	月	ご飯・豚肉のゴマ風味焼き・付合せ(サラダ菜)・大豆サラダ・味噌汁(玉葱 貝割大根)・チョコレート蒸しパン	豚もも肉・大豆	白ねぎ・サラダ菜・キャベツ・きゅうり・にんじん・玉ねぎ・貝割大根	ごはん・すりごま(白)・油・マヨネーズ・ホットケーキミックス・チョコシロップ	733	29.5
29	火	ご飯・厚揚げとひじきの旨煮・もやしのごまドレッシング和え・味噌汁(ミツハ 手麴麴)・コーヒゼリー(寒天)	生揚げ・ソフト豆腐・豚ロース肉・ハム	ひじき・にんじん・いんげん・もやし・きゅうり・みつば・寒天	ごはん・油・砂糖・すりごま(白)・てまり麴	706	24.4
30	水	食パン・ジャム(マーメイド)・さつまいもシチュー・ブロッコリーのサラダ・コンソメスープ(大根 まいたけ)・りんご(1/4個)	鶏むね皮なし肉	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・大根・まいたけ	食パン・マーメイド・さつまいも・油・砂糖	719	27.7

* 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。

* 季節の献立：9日 25日 みかん、11日 柿、15日 30日 りんご 30日 さつまいもシチュー