

12 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	木	ご飯・魚の梅肉焼き・付合せ(小松菜・モヤシ)醤油・切干大根の卵とじ・味噌汁(ナメコ・ワカメネギ)・フルーツインゼリー(寒天)	さわら・さつま揚げ・卵	大葉・小松菜・もやし・切干大根・にんじん・グリーンピース・なめこ・わかめ・ねぎ	ごはん・砂糖・片栗粉	679	30.9
2	金	カレーライス・海藻サラダ・オレンジ(1/4個)	豚もも肉	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・海藻ミックス・キャベツ・きゅうり・トマト・オレンジ	じゃが芋・油・ごはん・ごま油・砂糖	762	22.1
5	月	ご飯・タラの粕漬焼き・付合せ(人参&いんげん)塩・胡瓜のおかか和え・味噌汁(タマネギ・ダイコン・アゲ)・バナナコッタ(寒天)	タラの粕漬焼き・卵・かつお節・油揚げ・牛乳	にんじん・いんげん・きゅうり・玉ねぎ・大根・寒天・みかん缶	ごはん・油・砂糖・生クリーム	643	28.3
6	火	ご飯・鶏のレモンソース(スプレー)・付合せ(ブロッコリー・カリフラワー)塩・グリーンサラダ・インゲン・ジュリアンスープ・バナナ(1/2本)	鶏もも肉・サイロチーズ・ベーコン	ブロッコリー・カリフラワー・いんげん・きゅうり・玉ねぎ・にんじん・セロリー・バナナ	ごはん・小麦粉・片栗粉・砂糖・油	764	25.9
7	水	ご飯・麻婆豆腐・ほうれん草のナムル・中華スープ(インゲン 人参)・角切りももゼリー(寒天)	木綿豆腐・豚ひき肉	白ねぎ・生しいたけ・しょうが・ほうれん草・もやし・刻みのり・いんげん・にんじん・もも缶	ごはん・油・砂糖・ごま油・片栗粉・白炒りごま	684	25.3
8	木	くろロールパン・ミートローフ・付合せ(粉ふき芋・青のり)・マカロニサラダ・コンソメスープ(ほうれん草 しめじ)・みかん(1個)	豚ひき肉・牛乳・卵・シーチキン	にんじん・玉ねぎ・青のり・キャベツ・きゅうり・ほうれん草・しめじ・みかん	くろロールパン・黒糖ロールパン・パン粉・じゃが芋・マカロニ・マヨネーズ	651	25.1
9	金	ご飯・魚のゴマ照り焼き・付合せ(オクラ)しょうゆ・野菜煮物(大根)・味噌汁(豆腐 ワカメネギ)・小豆蒸しパン(こしあん)	さば・木綿豆腐	オクラ・大根・にんじん・玉ねぎ・グリーンピース・わかめ・ねぎ	ごはん・白炒りごま・黒炒りごま・砂糖・片栗粉・ホットケーキミックス・こしあん	745	28.9
12	月	ご飯・鶏の照り煮・付合せ(ブロッコリー&コーン)・野菜ソテー・味噌汁(玉葱 三つ葉)・ブラウニー	鶏もも皮なし肉・ウインナー・牛乳	ブロッコリー・ホールコーン・キャベツ・にんじん・ピーマン・生しいたけ・玉ねぎ・みつば・レースン	ごはん・小麦粉・砂糖・片栗粉・バター・油・ホットケーキミックス	727	28.6
13	火	ご飯・魚のマヨネーズ焼き・付合せ(2色ピーマン和え)・ハムサラダ・コンソメスープ(モヤシ 人参)・パイン	バス・パルメザンチーズ・ハム	玉ねぎ・エリンギ・ピーマン・赤ピーマン・きゅうり・キャベツ・もやし・にんじん	ごはん・マヨネーズ・パン粉・砂糖・油	733	26.3
14	水	ご飯・親子煮・きゅうりとわかめの酢の物・味噌汁(大根 油揚げネギ)・マスカットゼリー	鶏むね肉・さつま揚げ・卵・油揚げ	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・きゅうり・わかめ・大根・ねぎ	ごはん・じゃが芋・砂糖・片栗粉・カップゼリーの素(マスカット味)	680	27.2
15	木	ご飯・カレイの漬け焼き・付合せ(ほうれん草・人参)醤油・ブロッコリーの胡麻味噌和え・すまし汁(えのき・ミليونネギ)・りんごヨーグルト	カラスガレイ・大豆・ヨーグルト	ほうれん草・にんじん・ブロッコリー・えのき茸・ねぎ・りんご缶	ごはん・砂糖・白炒りごま	672	26.2
16	金	ご飯・豚肉のオレンジジュース煮・付合せ(リーフレタス)・れんこんサラダ・味噌汁(ワカメ・玉葱)・チョコミルクゼリー(寒天)	豚もも肉・かに風味かまぼこ・牛乳	玉ねぎ・オレンジジュース・リーフレタス・れんこん・キャベツ・えだまめ・ホールコーン・わかめ・寒天	ごはん・バター・砂糖・片栗粉・すりごま(白)・マヨネーズ・玉葱・チョコシロップ	740	30.6
19	月	ご飯・魚の塩焼き・付合せ(小松菜・人参)・大根と人参のゴマ酢和え・味噌汁(キャベツ 玉葱ネギ)・バナナ(1/2本)	塩さば・油揚げ	小松菜・にんじん・大根・キャベツ・玉ねぎ・ねぎ・バナナ	ごはん・砂糖・すりごま(白)	715	28.8
20	火	ご飯・豆腐のそぼろあんかけ・付合せ(インゲン)しょうゆ・ツナサラダ・味噌汁(シメジ・ワカメ葱)・抹茶ミルク寒天	木綿豆腐・鶏ひき肉・シーチキン・牛乳	グリーンピース・いんげん・キャベツ・きゅうり・にんじん・しめじ・わかめ・ねぎ・寒天	ごはん・砂糖・片栗粉・マヨネーズ	762	29.9
21	水	ご飯・豚肉の味噌くわ焼き・付合せ(サラダ菜)・オクラの和え物・もずく汁・りんご(1/4個)	豚もも肉・かつお節・木綿豆腐	玉ねぎ・ねぎ・サラダ菜・オクラ・にんじん・ホールコーン・もずく・みつば・しょうが	ごはん・砂糖・片栗粉・油	650	25.4
22	木	ご飯・パンプキンシチュー・花野菜のミモザサラダ・フルーツポンチ	鶏むね肉・牛乳・鶏卵水煮	南瓜・にんじん・玉ねぎ・グリーンピース・ブロッコリー・カリフラワー・寒天・みかん缶・パイン缶	ごはん・砂糖	769	24.8
23	金	ご飯・切干大根のオムレツ・付合せ(人参・カリフラワー)塩・もやし炒め・味噌汁(白菜 アゲ)・クリスマスカップデザート	卵・シーチキン・ベーコン・油揚げ	切干大根・生しいたけ・小松菜・カリフラワー・にんじん・もやし・ピーマン・ホールコーン	ごはん・ごま油・油・片栗粉・クリスマスカップデザート	707	22.5
26	月	ご飯・鶏肉のパン粉焼き・付合せ(キャベツ・人参)塩味・野菜サラダ(ノンオイル)・コンソメスープ(玉葱 インゲン)・キャラメルトレース	鶏むね肉・卵・牛乳	キャベツ・にんじん・きゅうり・オクラ・サニーレタス・玉ねぎ・いんげん	ごはん・小麦粉・パン粉・砂糖・バター・ホットケーキミックス・キャラメルシロップ	693	30.1
27	火	ご飯・大根のそぼろ煮(主菜)・いんげんのごま和え・味噌汁(モヤシ アゲ ワカメ)・チーズ蒸しパン	豚ひき肉・ちくわ・油揚げ・パルメザンチーズ	大根・白ねぎ・にんじん・生しいたけ・しょうが・いんげん・もやし・わかめ	ごはん・油・砂糖・片栗粉・すりごま(白)・ホットケーキミックス	679	22.1
28	水	ご飯・魚のムニエル・付合せ(人参・ブロッコリー)塩・コロコロサラダ・きのこスープ・みかん寒天	さけ・ハム	ブロッコリー・にんじん・ホールコーン・グリーンピース・しめじ・生しいたけ・まいたけ・みかん缶	ごはん・小麦粉・バター・じゃが芋・マヨネーズ・片栗粉・砂糖	701	29.0

* 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。
 * 株式会社さんわコーポレーション様より鶏肉の寄贈を受けます。
 14日 親子煮、22日 パンプキンシチューに使用します。
 * 季節の献立：8日 みかん、16日 れんこんサラダ、21日 りんご、22日 パンプキンシチュー(冬至)、
 23日 クリスマスカップデザート