

# 7 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  | 金 | ご飯・蒸し魚タルソースがけ・付合せ(ブロッコリー)味無し・野菜サラダ・コンソメスープ(もやし 舞茸)・リンゴのすりおろしゼリー(寒) | さけ・鶏卵水煮                   | 玉ねぎ・ブロッコリー・きゅうり・リーフレタス・サニーレタス・トマト・もやし・まいたけ・りんごジュース | ごはん・マヨネーズ・砂糖                               | 658   | 27.0 |
| 4  | 月 | ご飯・チリコンカン・ブロッコリーのサラダ・コンソメスープ(大根 ワカメ)・もののヨーグルトあえ                    | 合挽肉・大豆・ハム・ヨーグルト           | 玉ねぎ・ホールコーン・トマト缶詰・ブロッコリー・にんじん・いんげん・大根・わかめ・もも缶       | ごはん・じゃが芋・油・砂糖                              | 747   | 26.5 |
| 5  | 火 | ご飯・魚のみぞれソースがけ(焼き)・付合せ(法連草)しょうゆ・胡瓜の小町和え・味噌汁(なす 油揚げ)・メロン(1/24個)      | さば・卵・油揚げ                  | 大根・ねぎ・ほうれん草・きゅうり・にんじん・なす・メロン                       | ごはん・油・砂糖・すりごま(白)                           | 678   | 28.2 |
| 6  | 水 | ご飯・和風ミートローフ・付合せ(2色ピーマンステーキ)・和風ツナサラダ・すまし汁(とろろ昆布・ネギ)・コーヒーゼリー(寒天)     | 鶏ひき肉・豚ひき肉・卵・シーチキン         | 玉ねぎ・にんじん・生しいたけ・グリーンピース・しょうが・ピーマン・赤ピーマン・キャベツ・きゅうり   | ごはん・パン粉・油・砂糖                               | 675   | 24.2 |
| 7  | 木 | ロールパン・白身魚のチーズピカタ・付合せ(キャベツ・人参)塩味・じゃが芋とウインナーのカレーソース・かぼちゃポタージュ・七夕デザート | メルルーサ・卵・パルメザンチーズ・ウインナー・牛乳 | キャベツ・にんじん・ピーマン・南瓜ペースト                              | ロールパン・食パン・小麦粉・じゃが芋・油・片栗粉・天の川ゼリー            | 642   | 32.0 |
| 8  | 金 | ご飯・鶏肉の梅肉焼き・付合せ(人参・アスパラ)塩・切干大根の煮付け・味噌汁(キャベツ 玉葱 ネギ)・マドレーヌ            | 鶏もも肉・さつま揚げ・牛乳・卵           | 大葉・アスパラガス・にんじん・切干大根・グリーンピース・キャベツ・玉ねぎ・ねぎ            | ごはん・砂糖・ホットケーキミックス・バター                      | 722   | 26.5 |
| 11 | 月 | ご飯・豚肉のBBQソース・付合せ(サラダ菜)・法蓮草とじゃこの和え物・味噌汁(南瓜 インゲン)・わらびもち              | 豚もも肉・しらす干し・きな粉            | しょうが・りんご缶詰・サラダ菜・ほうれん草・キャベツ・南瓜・いんげん                 | ごはん・油・砂糖・片栗粉・わらびもち粉                        | 707   | 28.8 |
| 12 | 火 | ご飯・かに玉・付合せ(アスパラ)塩・拌三絲(ハム)・中華スープ(法蓮草・人参)・黒胡麻の牛乳寒天                   | 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・きゅうり・ほうれん草・にんじん  | ごはん・砂糖・片栗粉・春雨・ごま油・黒ねりごま                    | 699   | 22.7 |
| 13 | 水 | ご飯・照り焼きチキン・付合せ(オクラ・トマト)・グリーンサラダ インゲン・味噌汁(もやし ワカメ ネギ)・オレンジ(1/4個)    | 鶏もも肉・サイコロチーフ              | オクラ・トマト・いんげん・きゅうり・もやし・わかめ・ねぎ・オレンジ                  | ごはん・砂糖・片栗粉・油                               | 674   | 25.8 |
| 14 | 木 | ご飯・魚の蒲焼風・付合せ(インゲン)しょうゆ・ブロッコリーの酢味噌和え・雷汁・小豆蒸しパン(こしあん)                | さわら・木綿豆腐・油揚げ              | しょうが・いんげん・ブロッコリー・カリフラワー・にんじん・大根・ねぎ                 | ごはん・小麦粉・片栗粉・砂糖・すりごま(白)・ごま油・ホットケーキミックス      | 741   | 31.9 |
| 15 | 金 | 焼きそば・シュウマイ・付合せ(ブロッコリー)塩・味噌汁(玉葱 三つ葉)・パイ                             | 豚ロース肉・豚ばら肉・ちくわ・ホーグシューマイ   | キャベツ・にんじん・青のり・ブロッコリー・玉ねぎ・みつば・パイ                    | 蒸し中華めん・油                                   | 688   | 25.9 |
| 19 | 火 | ご飯・魚のレモン風味(スプレー)・付合せ(インゲン)塩・アスパラサラダ・コンソメスープ(大根 人参)・フルーツインゼリー(寒天)   | さけ・サイコロチーフ                | いんげん・アスパラガス・きゅうり・にんじん・大根・みかん缶・もも缶・りんご缶             | ごはん・小麦粉・片栗粉・砂糖                             | 660   | 28.2 |
| 20 | 水 | くろロールパン・ハッシュドポーク・大根とツナのサラダ・コンソメスープ(キャベツ ベーコン)・とけないアイス(イチゴ)         | 豚もも肉・シーチキン・ベーコン           | 玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・大根・きゅうり・キャベツ                      | くろロールパン・黒糖ロールパン・バター・マヨネーズ・砂糖・アイス風デザート(イチゴ) | 649   | 25.3 |
| 21 | 木 | ご飯・チキンの野菜ソース(バター醤油)・付合せ(キャベツ)・オクラの和え物・味噌汁(法連草 アケ)・すいか              | 鶏もも肉・かつお節・油揚げ             | 玉ねぎ・白ねぎ・にんじん・しめじ・キャベツ・オクラ・ホールコーン・ほうれん草             | ごはん・バター                                    | 683   | 26.0 |
| 22 | 金 | ご飯・豆腐の海老あんかけ・付合せ(オクラ)塩・南瓜サラダ(ハム)・味噌汁(エノキ ワカメ ネギ)・ぶどうゼリー(アガー)       | 木綿豆腐・むきえび・ハム              | しょうが・グリーンピース・オクラ・南瓜・玉ねぎ・えのき茸・わかめ・ねぎ・ぶどうジュース        | ごはん・片栗粉・マヨネーズ・砂糖                           | 745   | 33.1 |
| 25 | 月 | ご飯・魚の塩焼き・付合せ(人参、いんげん)塩・和風マカロニサラダ・味噌汁(大根 エノキ ネギ)・バナナ(1/2本)          | 塩さば・ハム                    | にんじん・いんげん・玉ねぎ・きゅうり・大根・えのき茸・ねぎ・バナナ                  | ごはん・マカロニ・スパゲティ・砂糖・油                        | 755   | 30.8 |
| 26 | 火 | 夏野菜カレー・人参とツナのサラダ・カルピスゼリー(寒天)                                       | 鶏むね皮なし肉・シーチキン             | 南瓜・オクラ・なす・トマト・玉ねぎ・ピーマン・にんじん・ホールコーン・寒天              | 油・ごはん・砂糖・カルピス                              | 782   | 23.0 |
| 27 | 水 | ご飯・豚肉のくわ焼き・付合せ(サニーレタス)・和風サラダ・味噌汁(ミツバ 手毬麩)・パイ                       | 豚もも肉・かに風味かまぼこ             | 玉ねぎ・サニーレタス・わかめ・キャベツ・きゅうり・みつば・パイ                    | ごはん・砂糖・油・片栗粉・白炒りごま・てまり麩                    | 676   | 28.2 |
| 28 | 木 | ご飯・魚のピリカラフル・付合せ(粉ふき芋・パセリ)・ほうれん草のナムル・中華スープ(豆腐 椎茸・ネギ)・チョコレート蒸しパン     | バス・木綿豆腐                   | ピーマン・にんじん・ホールコーン・ほうれん草・もやし・刻みのみり・生しいたけ・ねぎ          | ごはん・砂糖・ごま油・片栗粉・じゃが芋・白炒りごま・ホットケーキミックス       | 699   | 27.7 |
| 29 | 金 | ご飯・スパニッシュオムレツ・付合せ(カリフラワー)塩・大豆サラダ・コンソメスープ(ほうれん草 コーン)・オレンジゼリー(寒天)    | 卵・ウインナー・大豆                | トマト・ピーマン・玉ねぎ・カリフラワー・キャベツ・きゅうり・にんじん・ほうれん草・ホールコーン    | ごはん・じゃが芋・バター・マヨネーズ・砂糖                      | 689   | 22.5 |

\* 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：7日七夕デザート、11日 わらびもち、20日 溶けないアイス風デザート、

21日 すいか、26日 夏野菜カレー