

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
2	月	ご飯・チリコンカン・ポパイサラダ(手作りドレ)・コンソメスープ(大根 まいたけ)・パイン	合挽肉・大豆・シーチキン	玉ねぎ・ホールコーン・トマト缶詰・ほうれん草・にんじん・大根・まいたけ・パイン	ごはん・じゃが芋・油・砂糖	744	27.0
3	火	ご飯・魚の塩焼き・付合せ(人参、いんげん)塩・キャベツのゴマ酢あえ・味噌汁(もやし、わかめネギ)・角切りリンゴゼリー(寒天)	塩さば・鶏むね肉	にんじん・いんげん・キャベツ・きゅうり・もやし・わかめ・ねぎ・りんご缶	ごはん・砂糖・ごま油・白炒りごま	698	30.4
4	水	ご飯・豚肉のくわ焼き・付合せ(サニーレタス)・和風マカロニサラダ・味噌汁(白菜 アゲ)・梨(1/4個)	豚もも肉・ハム・油揚げ	玉ねぎ・サニーレタス・にんじん・きゅうり・白菜・梨	ごはん・砂糖・油・片栗粉・マカロニ・スパゲティ	719	29.1
5	木	ご飯・松風焼き・付合せ(ホウレン草・人参)醤油・切り干し大根煮付・すまし汁(えのき、ミオンネギ)・みかんゼリー(寒天)	鶏ひき肉・卵・油揚げ	玉ねぎ・ほうれん草・にんじん・切干大根・グリーンピース・えのき・ねぎ・みかんジュース	ごはん・パン粉・砂糖・すりごま(白)	699	28.5
6	金	アルファ化米・LLヒートレスカレー・蒸し鶏中華風・付合せ(ブロッコリー)味噌・カッテージチーズ和え	鶏もも肉・カッテージチーズ	しょうが・白ねぎ・ブロッコリー・みかん缶・もも缶・パイン缶・レーズン	アルファ化米・胡麻ドレッシング・砂糖	771	23.2
10	火	ご飯・鶏のレモンソース(スプレー)・付合せ(人参・カリフラワー)塩・オクラの和え物・味噌汁(玉葱 アゲ ミツバ)・柿(1/4個)	鶏もも肉・かつお節・油揚げ	カリフラワー・にんじん・オクラ・ホールコーン・玉ねぎ・みつば・かき	ごはん・小麦粉・片栗粉・砂糖	717	26.0
11	水	ご飯・鮭のねぎ味噌焼き・付合せ(南瓜)塩・辛し和え・すまし汁(法蓮草 えのき)・チョコミルクゼリー(寒天)	さけ・卵・牛乳	しょうが・白ねぎ・南瓜・いんげん・にんじん・ほうれん草・えのき・寒天	ごはん・砂糖・油・チョコシロップ	646	30.6
12	木	ご飯・豚肉のBBQソース・付合せ(ピーマン)塩・春雨サラダ・味噌汁(トウモロコシ、わかめ、ネギ)・黒ずりごま蒸しパン	豚もも肉・ハム・木綿豆腐	しょうが・玉ねぎ・りんご缶詰・ピーマン・きゅうり・にんじん・わかめ・ねぎ	ごはん・砂糖・片栗粉・油・春雨・マヨネーズ・ホットケーキミックス・すりごま(黒)	769	28.0
13	金	ご飯・変わり卵焼き・付合せ(ブロッコリー)塩・人参とツナのサラダ・コンソメスープ(キャベツ・椎茸)・りんご(1/4個)	卵・鶏ひき肉・シーチキン	グリーンピース・玉ねぎ・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・りんご	ごはん・じゃが芋・油・砂糖	678	21.9
16	月	ご飯・鶏肉の梅肉焼き・付合せ(人参・ブロッコリー)塩・和風切干大根のサラダ・味噌汁(なめこ、ネギ)・角切りももゼリー(寒天)	鶏もも肉	大葉・ブロッコリー・にんじん・ほうれん草・切干大根・なめこ・ねぎ・もも缶・寒天	ごはん・砂糖・すりごま(白)・油	666	25.3
17	火	三色丼・いんげんの酢味噌和え・すまし汁(手まり麩 みつば)・ココアマフィン	鶏ひき肉・卵・かまぼこ・牛乳	しょうが・ほうれん草・いんげん・わかめ・みつば	砂糖・油・ごはん・てまり麩・ホットケーキミックス	762	26.6
18	水	ご飯・麻婆春雨・ハムとブロッコリーの中中華サラダ・中華スープ(豆腐、ほうれん草)・ミルクゼリー(寒天)	豚ひき肉・ハム・木綿豆腐・牛乳	干し椎茸・にら・もやし・チンゲン菜・しょうが・白ねぎ・ブロッコリー・ホールコーン・ほうれん草	ごはん・春雨・油・砂糖・ごま油	698	22.0
19	木	ご飯・蒸し魚タルタルソースがけ・付合せ(粉ふき芋・青のり)・コーンスローサラダ・コンソメスープ(大根、わかめ)・バナナ(1/2本)	メルルーサ・鶏卵水煮	玉ねぎ・青のり・キャベツ・にんじん・きゅうり・ホールコーン・大根・わかめ・バナナ	ごはん・マヨネーズ・砂糖・じゃが芋・油	653	22.9
20	金	ご飯・豚肉の生姜焼き・付合せ(サラダ菜)・長芋のツナマヨネーズ・味噌汁(えのき、油揚げ、ネギ)・梨(1/4個)	豚もも肉・シーチキン・油揚げ	玉ねぎ・しょうが・サラダ菜・いんげん・えのき・ねぎ・梨	ごはん・油・砂糖・片栗粉・ながいも・マヨネーズ	703	27.5
23	月	ご飯・魚の味噌煮・付合せ(インゲン)塩・きゅうりとわかめの酢の物・すまし汁(エノキ、カマボコミツバ)・野菜ジュースゼリー(寒天)	さば・かまぼこ	しょうが・いんげん・きゅうり・わかめ・えのき・みつば・野菜ジュース・寒天	ごはん・砂糖	667	25.1
24	火	ご飯・肉団子の甘酢からめ・もやしと法蓮草の和え物・ニラ卵スープ・パインのヨーグルトあえ	鶏だんご・卵・ヨーグルト	玉ねぎ・にんじん・ピーマン・もやし・ほうれん草・えのき・にら・パイン缶	ごはん・油・砂糖・片栗粉・白炒りごま・ごま油	741	22.0
25	水	ご飯・豆腐の肉野菜あんかけ・付合せ(オクラ)塩・南瓜の胡麻煮・味噌汁(キャベツ、玉葱、ネギ)・みかん(1個)	木綿豆腐・鶏ひき肉	玉ねぎ・もやし・ピーマン・にんじん・生しいたけ・オクラ・南瓜・キャベツ	ごはん・砂糖・片栗粉・すりごま(白)	706	25.7
26	木	くろロールパン・クリームシチュー・大根とツナのサラダ・わかめスープ(コンソメ)・マスカットゼリー	鶏むね皮なし肉・牛乳・シーチキン	玉ねぎ・にんじん・しめじ・グリーンピース・大根・きゅうり・わかめ・ねぎ	くろロールパン・黒糖ロールパン・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖・カッテージの素(マスカット味)	648	28.2
27	金	ご飯・魚の蒲焼風・付合せ(モヤシ・人参)しょうゆ・キャベツのおかか和え・味噌汁(ホウレン草、フ)・バナナ蒸しパン	さわら・かつお節・牛乳	しょうが・もやし・にんじん・キャベツ・きゅうり・ほうれん草・バナナ	ごはん・小麦粉・片栗粉・砂糖・玉麩・ホットケーキミックス	710	29.5
30	月	ご飯・鶏肉のあけぼの焼き・付合せ(ブロッコリー&コーン)・じゃこサラダ・味噌汁(大根、エノキ、アゲ)・柿(1/4個)	鶏もも肉・しらす干し・油揚げ	ブロッコリー・ホールコーン・キャベツ・きゅうり・にんじん・大根・えのき・かき	ごはん・バター・砂糖・ごま油	678	25.6
31	火	ご飯・魚のチーズパン粉焼き・付合せ(キャベツ・人参)塩味・ジャーマンサラダ・コンソメスープ(白菜、コーン、パセリ)・かぼちゃプリン(寒天)	メルルーサ・パルメザンチーズ・ウインナー・牛乳	キャベツ・にんじん・きゅうり・白菜・ホールコーン・南瓜・ペースト・寒天	ごはん・小麦粉・パン粉・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖・ホットケーキシロップ	753	28.1

* 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 4日 20日 梨、10日 30日 柿、13日 りんご、25日 みかん、31日 かぼちゃプリン(ハロウィン)

* 6日 災害用備蓄食品を給食で食べていただきます。