

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	水	ご飯・厚揚げとひじきの旨煮・法連草と人参のごま和え・味噌汁(玉葱 三ツ葉)・りんご(1/8個)	厚揚げ・ソフト豆腐・豚ロース肉	ひじき・にんじん・いんげん・ほうれん草・玉ねぎ・みつば・りんご	ごはん・油・砂糖・すりごま(白)	654	23.2
2	木	ご飯・鶏やわらか煮・付合せ(インゲン・カリフラワー)塩・キャベツとツナの煮物・味噌汁(ナメコ・ワカメ・ネギ)・パインゼリー(寒天)	とりやわらか煮・シーチキン	いんげん・カリフラワー・キャベツ・にんじん・なめこ・わかめ・ねぎ・パインジュース・寒天	ごはん・砂糖	682	30.8
6	月	ご飯・魚の味噌だれかけ・付合せ(ほうれん草・人参)醤油・じゃがいもの三杯酢・すまし汁(とろろ昆布・ネギ)・みかん(1個)	さわら・ハム	しょうが・ほうれん草・にんじん・きゅうり・とろろ昆布・ねぎ・みかん	ごはん・砂糖・すりごま(白)・じゃが芋	668	27.9
7	火	ご飯・千草焼き・付合せ(南瓜)塩・大根のきんぴら・味噌汁(豆腐・ワカメ・ネギ)・抹茶ミルク寒天	卵・豚ひき肉・木綿豆腐・牛乳	にんじん・ほうれん草・干し椎茸・南瓜・大根・グリーンピース・わかめ・ねぎ	ごはん・油・砂糖・ごま油・白炒りごま	691	23.9
8	水	ご飯・タンダーリーチキン・付合せ(ブロッコリー・カリフラワー)塩・野菜サラダ・コンソメスープ(モヤシ・人参・パセリ)・バナナ(1/3本)	鶏もも肉・ヨーグルト	玉ねぎ・ブロッコリー・カリフラワー・きゅうり・リーフレタス・サニーレタス・トマト・もやし・にんじん	ごはん	663	22.7
9	木	ビビンバ(ひき肉)・春雨とキャベツの中華和え・中華スープ(玉葱・ニラ・椎茸)・ぶどうゼリー(アガー)	豚ひき肉・錦糸卵・ハム	しょうが・もやし・ほうれん草・キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・にら・生しいたけ・ぶどうジュース	ごはん・砂糖・白炒りごま・ごま油・春雨	705	21.7
10	金	ご飯・魚のめんたいマヨ焼き・付合せ(粉ふき芋・パセリ)・ブロッコリーのサラダ・ウインナースープ・りんご蒸しパン	メルルーサ・辛子明太子・ウインナー	玉ねぎ・ブロッコリー・にんじん・ホールコーン・いんげん・りんご缶	ごはん・マヨネーズ・じゃが芋・砂糖・油・ホットケーキミックス	712	26.5
13	月	ご飯・豚肉のゴマ風味焼き・付合せ(リーフレタス)・胡瓜のおかか和え・味噌汁(タマネギ・ダイコン・アケ)・洋なしゼリー(寒天)	豚もも肉・卵・かつお節・油揚げ	白ねぎ・リーフレタス・きゅうり・にんじん・玉ねぎ・大根・洋なし缶・寒天	ごはん・すりごま(白)・油・砂糖	653	26.8
14	火	ロールパン・さつまいもシチュー・海藻サラダ・コンソメスープ(ほうれん草・コーン)・りんご(1/4個)	鶏むね皮なし肉・牛乳	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・ほうれん草・ホールコーン	ロールパン・食パン・さつまいも・油・ごま油・砂糖	633	26.0
15	水	ご飯・鶏肉の山椒焼き・付合せ(人参・いんげん)塩・小松菜のじゃこ煮・味噌汁(玉葱・えのき・ネギ)・キャラメルミルクゼリー(寒天)	鶏もも肉・油揚げ・しらす干し・牛乳	にんじん・いんげん・小松菜・玉ねぎ・えのき茸・ねぎ・寒天	ごはん・砂糖・片栗粉・キャラメルシロップ	721	28.8
16	木	ご飯・魚のおろし煮・付合せ(法連草)しょうゆ・ブロッコリーの胡麻味噌和え・すまし汁(玉葱・みつば)・みかんのヨーグルト和え	さば・大豆・ヨーグルト	しょうが・大根・ねぎ・ほうれん草・ブロッコリー・にんじん・みつば・みかん缶	ごはん・砂糖・白炒りごま・玉麩	710	30.1
17	金	ご飯・ぎせい豆腐・付合せ(オクラ)しょうゆ・和風ツナサラダ・味噌汁(ジャコ・イモ・ワカメ・葱)・ピーチゼリー(寒天)	水切り豆腐・鶏ひき肉・卵・シーチキン	にんじん・生しいたけ・しょうが・グリーンピース・オクラ・キャベツ・きゅうり・ねぎ	ごはん・砂糖・片栗粉・油・じゃが芋	658	22.6
20	月	ご飯・照り焼きチキン・付合せ(人参・ブロッコリー)塩・大根とハムのサラダ・味噌汁(モヤシ・アケ・ネギ)・バナナ(1/3本)	鶏もも肉・ハム・油揚げ	ブロッコリー・にんじん・大根・きゅうり・ホールコーン・もやし・ねぎ・バナナ	ごはん・砂糖・片栗粉	695	26.5
21	火	ご飯・高野豆腐の卵とじ・キャベツと人参の甘酢和え・すまし汁(ナメコ・カマボコ・ミツバ)・ブラウニー	高野豆腐・鶏ひき肉・卵・かまぼこ・牛乳	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・キャベツ・なめこ・みつば・レーズン	ごはん・じゃが芋・砂糖・片栗粉・すりごま(白)・ホットケーキミックス・油	734	25.1
22	水	ご飯・魚の梅肉焼き・付合せ(モヤシ・人参)しょうゆ・レンコンの炒め煮・味噌汁(大根・ワカメ・ネギ)・みかん(1個)	さわら	大葉・もやし・にんじん・れんこん・大根・わかめ・ねぎ・みかん	ごはん・砂糖・油	653	26.8
24	金	ご飯・鮭の西京焼き・付合せ(インゲン)しょうゆ・ブロッコリーの和え物・すまし汁(手まり麩・ネギ)・バナナコッタ(寒天)	鮭西京味噌漬け・牛乳	いんげん・ブロッコリー・にんじん・ホールコーン・ねぎ・寒天・みかん缶	ごはん・砂糖・すりごま(白)・てまりふ	671	30.9
27	月	ご飯・ポークチャップ・付合せ(ブロッコリー)塩・グリーンサラダ・インゲン・コンソメスープ(キャベツ・コーン・パセリ)・パイン	豚もも肉・サイコロチーズ	玉ねぎ・しめじ・ブロッコリー・いんげん・きゅうり・キャベツ・ホールコーン・パイン	ごはん・油・砂糖・バター・片栗粉	680	26.0
28	火	ご飯・魚の照り焼き・付合せ(インゲン・ごま和え)・白菜と生揚げの煮浸し・味噌汁(玉葱・ワカメ)・りんごゼリー(寒天)	さば・厚揚げ・ソフト豆腐	いんげん・白菜・にんじん・玉ねぎ・わかめ・りんご・ジュース・寒天	ごはん・砂糖・片栗粉・すりごま(白)	730	29.4
29	水	ご飯・肉じゃが・磯香和え・味噌汁(豆腐・えのき)・もものヨーグルトあえ	豚もも肉・木綿豆腐・ヨーグルト	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・ほうれん草・もやし・刻みのみり・えのき茸・もも缶	ごはん・じゃが芋・油・砂糖	693	27.2
30	木	ご飯・豆腐のそぼろあんかけ・付合せ(オクラ)塩・ひじきのサラダ・味噌汁(キャベツ・ニンジン・ネギ)・いちごミルクゼリー(寒天)	木綿豆腐・鶏ひき肉・ちくわ	グリーンピース・オクラ・ひじき・きゅうり・にんじん・キャベツ・ねぎ・寒天	ごはん・砂糖・片栗粉・マヨネーズ・すりごま(白)	704	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。
 * 季節の献立 1日 14日 りんご、6日 22日 みかん、14日 さつまいもシチュー
 * 2日 非常用備蓄食品「鶏やわらか煮」を提供します。