

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	金	ご飯・鶏肉のパン粉焼き・付合せ(キャベツ・人参)塩味・ブロッコリーのマヨネーズサラダ・コンソメスープ(もやし 舞茸)・みかん(1個)	鶏むね肉・ハム	キャベツ・にんじん・ブロッコリー・ホールコーン・もやし・まいたけ・みかん	ごはん・小麦粉・パン粉・マヨネーズ	700	31.4
4	月	ご飯・タラの粕漬焼き・付合せ(南瓜)塩・大根のそぼろ煮(副)・味噌汁(法連草 アケ)・黒胡麻の牛乳寒天	タラの粕漬焼き・豚ひき肉・油揚げ・牛乳	南瓜・大根・にんじん・生しいたけ・白ねぎ・しょうが・ほうれん草・寒天	ごはん・砂糖・片栗粉・黒ねりごま	691	31.2
5	火	ご飯・ポトフ・森のサラダ・カッテージチーズ和え	鶏だんご・シーチキン・カッテージチーズ・えのき茸・みかん缶・もも缶	キャベツ・玉ねぎ・にんじん・ブロッコリー・生しいたけ	ごはん・スパゲティ・マヨネーズ・砂糖	777	23.9
6	水	ご飯・鶏肉の梅肉焼き・付合せ(人参、いんげん)塩・小松菜とじゃこの和え物・味噌汁(ジャガ芋 玉葱ミツハ)・りんご(1/8個)	鶏もも肉・しらす干し	大葉・にんじん・いんげん・小松菜・玉ねぎ・みつば・りんご	ごはん・砂糖・じゃが芋	644	24.1
7	木	ご飯・魚の味噌マヨ焼き・付合せ(ブロッコリー)塩・和風ハムサラダ・すまし汁(大根 ワカメ ネギ)・キャロット蒸しパン	メルルーサ・ハム・牛乳	ブロッコリー・きゅうり・キャベツ・にんじん・大根・ねぎ・わかめ	ごはん・マヨネーズ・油・砂糖・ホットケーキミックス	655	27.7
8	金	ご飯・五目玉子焼き・付合せ(オクラ)塩・ブロッコリーと人参のごま和え・味噌汁(白菜 アケ)・マスカットゼリー	卵・鶏ひき肉・油揚げ	ひじき・にんじん・白ねぎ・干し椎茸・しょうが・オクラ・ブロッコリー・白菜	ごはん・油・砂糖・片栗粉・すりごま(白)・カップゼリーの素(マスカット味)	650	21.9
11	月	ご飯・豚肉のみかんジュース煮・付合せ(インゲン)塩・春雨サラダ(手作りトレ)・きのこスープ・バナナ(1/3本)	豚もも肉・ハム	玉ねぎ・オレンジジュース・いんげん・きゅうり・にんじん・しめじ・生しいたけ・まいたけ・バナナ	ごはん・バター・砂糖・片栗粉・春雨・油	694	26.3
12	火	ご飯・煮魚・付合せ(大根)味無し・ほうれん草の白和え・味噌汁(もやし ワカメ ネギ)・角切りパンゼリー(寒天)	さば・水切り豆腐	しょうが・大根・ほうれん草・にんじん・もやし・わかめ・ねぎ・パン缶・寒天	ごはん・砂糖・すりごま(白)	686	28.1
13	水	ご飯・麻婆大根・ツナとブロッコリーの中華サラダ・中華スープ(豆腐 ほうれん草)・みかん(1個)	豚ひき肉・シーチキン・木綿豆腐	大根・生しいたけ・白ねぎ・グリーンピース・しょうが・ブロッコリー・ホールコーン・ほうれん草・みかん	ごはん・ごま油・砂糖・片栗粉	660	21.7
14	木	くろロールパン・ボーくピーンズ・大根ときゅうりのサラダ・コンソメスープ(キャベツ ベーコン)・チーズケーキ	豚もも肉・大豆・ベーコン・クリームチーズ・卵	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・じゃが芋・油・砂糖・マヨネーズ・すりごま(白)	710	24.9
15	金	ご飯・鶏の照り煮・付合せ(人参・ブロッコリー)塩・白菜と人参のお浸し・味噌汁(玉葱 油揚げ ネギ)・リンゴのすりおろしゼリー(寒)	鶏むね肉・ちくわ・かつお節・油揚げ	ブロッコリー・にんじん・白菜・玉ねぎ・ねぎ・りんごジュース・りんご缶詰・寒天	ごはん・小麦粉・砂糖・片栗粉	646	30.0
18	月	ご飯・豚肉の味噌くわ焼き・付合せ(インゲン&コーン)・ほうれん草のなめ茸和え・すまし汁(はんぺん ミツハ)・りんご(1/8個)	豚もも肉・白はんぺん	玉ねぎ・ねぎ・いんげん・ホールコーン・ほうれん草・もやし・にんじん・なめたけ・みつば	ごはん・砂糖・片栗粉・油・バター	639	25.7
19	火	ご飯・親子煮・きゅうりとわかめの酢の物・味噌汁(ナメコ ネギ)・小豆蒸しパン(こしあん)	鶏むね肉・さつま揚げ・卵	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・きゅうり・わかめ・なめこ・ねぎ	ごはん・じゃが芋・砂糖・片栗粉・ホットケーキミックス・こしあん	702	28.6
20	水	高野豆腐のそぼろ丼・キャベツのゴマ酢あえ・味噌汁(玉葱 アケ ミツハ)・牛乳寒天	高野豆腐・しらす干し・鶏むね肉・油揚げ・牛乳	れんこん・にんじん・干し椎茸・かんぴょう・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・玉ねぎ	油・砂糖・ごはん・ごま油・白炒りごま	687	22.4
21	木	ご飯・鶏肉のカレー照り焼き・付合せ(ブロッコリー・カリフラワー)塩・ポテトサラダ・コンソメスープ(ほうれん草 エノキ)・クリスマスカップデザート	鶏もも肉・ハム	ブロッコリー・カリフラワー・にんじん・きゅうり・ほうれん草・えのき茸	ごはん・小麦粉・じゃが芋・マヨネーズ・クリスマスカップデザート	773	24.8
22	金	ご飯・魚のゴマ照り焼き・付合せ(インゲン)しょうゆ・南瓜のいとこ煮・味噌汁(トウモロコシ ワカメ ネギ)・パインのヨーグルトあえ	さわら・木綿豆腐・ヨーグルト	いんげん・南瓜・わかめ・ねぎ・パン缶	ごはん・白炒りごま・黒炒りごま・砂糖・片栗粉・小豆	721	30.4
25	月	ご飯・魚のみぞれソースかけ(焼き)・付合せ(オクラ)しょうゆ・干草和え・味噌汁(玉葱 貝割大根)・チョコミルクゼリー(寒天)	さば・油揚げ・牛乳	大根・ねぎ・オクラ・ほうれん草・にんじん・玉ねぎ・貝割大根・寒天	ごはん・砂糖・チョコシロップ	697	28.6
26	火	ご飯・チキンチャップ・付合せ(粉ふき芋・ブロッコリー)・枝豆とカニカマのサラダ・コンソメスープ(白菜 人参)・バナナ(1/3本)	鶏むね肉・かに風味かまぼこ	ブロッコリー・大根・キャベツ・えだまめ・ホールコーン・白菜・にんじん・バナナ	ごはん・小麦粉・砂糖・じゃが芋・すりごま(白)・マヨネーズ	686	28.2
27	水	ご飯・肉豆腐・いんげんのごま和え・味噌汁(キャベツ 玉葱 ワカメ)・ヨービーゼリー(寒天)	豚もも肉・木綿豆腐・ちくわ	白ねぎ・生しいたけ・えのき茸・いんげん・にんじん・キャベツ・玉ねぎ・わかめ・寒天	ごはん・油・砂糖・すりごま(白)	654	25.5
28	木	ご飯・カレーの漬け焼き・付合せ(ほうれん草・人参)醤油・厚揚げの五目煮・味噌汁(玉葱 エノキ ネギ)・みかん(1個)	カラスガレイ・厚揚げ・ソフト豆腐	ほうれん草・にんじん・玉ねぎ・大根・干し椎茸・グリーンピース・えのき茸・ねぎ	ごはん・砂糖・玉麴	710	28.0

- * 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。
- * 季節の献立 6日 18日 りんご、1日 13日 28日 みかん、22日 南瓜のいとこ煮(冬至)
- * 19日 親子煮には、株式会社オールドリバー様より寄贈いただいた鶏肉を使用します。
- * 21日 クリスマスカップデザートは、いちごプリン(卵・乳不使用)です。