

1 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
4	水	ご飯・高野豆腐の旨煮(えび)・辛し和え・味噌汁(ホウレン草 フ)・黒豆蒸しパン	高野豆腐・むきえび・さつま揚げ・卵・黒豆	玉ねぎ・にんじん・大根・生しいたけ・みつば・いんげん・ほうれん草	ごはん・砂糖・片栗粉・油・玉麩・ホットケーキミックス	681	28.9
5	木	ご飯・魚の味噌マヨ焼き・付合せ(小松菜・人参)・大根と生揚げの煮物・すまし汁(はんぺん ミツバ)・ミルクゼリー(寒天)	メルルーサ・生揚げ・ソフト豆腐・白はんぺん・牛乳	小松菜・にんじん・大根・グリンピース・みつば・寒天	ごはん・マヨネーズ・砂糖	644	28.3
6	金	ご飯・豚肉のくわ焼き・付合せ(粉ふき芋・青のり)・和風サラダ・味噌汁(ナメコ ネギ)・みかん(1個)	豚もも肉・かに風味かまぼこ	玉ねぎ・青のり・わかめ・キャベツ・きゅうり・なめこ・ねぎ・みかん	ごはん・砂糖・油・片栗粉・じゃが芋・白炒りごま	708	28.8
10	火	三色丼・和風マカロニサラダ・味噌汁(えのき 油揚げ ネギ)・リンゴのすりおろしゼリー(寒)	鶏ひき肉・卵・ハム・油揚げ	しょうが・ほうれん草・にんじん・玉ねぎ・きゅうり・えのき・ねぎ・りんごジュース・りんご缶詰	砂糖・油・ごはん・マカロニ・スパゲティ	756	27.5
11	水	ご飯・麻婆春雨・ツナとブロッコリーの中華サラダ・中華風わかめスープ・マーラーカオ	豚ひき肉・シーチキン・かに風味かまぼこ・卵・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・わかめ	ごはん・春雨・油・砂糖・ごま油・ホットケーキミックス	728	22.0
12	木	ご飯・魚の蒲焼風・付合せ(モヤシ・人参)しょうゆ・ほうれん草の白和え・味噌汁(じゃが芋 玉葱ミツバ)・カルピスゼリー(寒天)	さわら・水切り豆腐	しょうが・もやし・にんじん・ほうれん草・玉ねぎ・みつば・寒天	ごはん・小麦粉・片栗粉・砂糖・すりごま(白)・じゃが芋・カルピス	711	30.4
13	金	ご飯・鶏肉のタルトソース焼き・じゃこサラダ・青菜のスープ・オレンジ(1/4個)	鶏もも肉・鶏卵水煮・しらす干し	ブロッコリー・玉ねぎ・キャベツ・きゅうり・にんじん・小松菜・生しいたけ・オレンジ	ごはん・マヨネーズ・砂糖・ごま油	727	24.5
16	月	ご飯・豚肉のBBQソース・付合せ(サニーレタス)・大根とハムのサラダ・味噌汁(玉葱 油揚げ ネギ)・マドレーヌ	豚もも肉・ハム・油揚げ・牛乳・卵	しょうが・りんご缶詰・サニーレタス・大根・きゅうり・ホールコーン・玉ねぎ・ねぎ	ごはん・油・砂糖・片栗粉・ホットケーキミックス・バター	718	27.5
17	火	ご飯・魚の味噌煮・付合せ(大根)味噌無し・白菜と人参のごま和え・すまし汁(エノキ カマホコネギ)・りんご(1/4個)	さば・かまぼこ	しょうが・大根・白菜・にんじん・いんげん・えのき・ねぎ・りんご	ごはん・砂糖・すりごま(白)	691	25.2
18	水	ロールパン・ボーグビーンズ・ポパイサラダ・コンソメスープ(白菜 ベーコン)・キャラメルゼリー(寒天)	豚もも肉・大豆・シーチキン・ベーコン・牛乳	玉ねぎ・にんじん・グリンピース・ほうれん草・白菜・寒天	ロールパン・食パン・じゃが芋・油・砂糖・マヨネーズ・キャラメルシロップ	641	27.7
19	木	ご飯・鶏肉の梅肉焼き・付合せ(ブロッコリー・カリフラワー)塩・根菜の煮物・味噌汁(手毬麩 ミツバ)・バナナ(1/2本)	鶏もも肉・さつま揚げ	大葉・ブロッコリー・カリフラワー・ごぼう・れんこん・にんじん・干し椎茸・いんげん・みつば	ごはん・砂糖・てまり麩	710	26.8
20	金	ご飯・かに玉・付合せ(アスパラ)塩・春雨とキャベツの中華和え・中華スープ(豆腐 ニラ)・パインのヨーグルトあえ	卵・かに風味かまぼこ・ハム・木綿豆腐・ヨーグルト	生しいたけ・玉ねぎ・白ねぎ・しょうが・グリンピース・アスパラガス・キャベツ・きゅうり・もやし	ごはん・砂糖・片栗粉・春雨・ごま油	638	22.5
23	月	ご飯・魚のレモン風味(スプレー)・付合せ(カリフラワー)塩・切干大根のサラダ・コンソメスープ(人参 タマネギ コーン)・ココアマフィン	さけ・牛乳	カリフラワー・ほうれん草・切干大根・にんじん・玉ねぎ・ホールコーン	ごはん・小麦粉・片栗粉・砂糖・すりごま(白)・マヨネーズ	732	29.2
24	火	ご飯・五目玉子焼き・付合せ(南瓜)塩・大根とさつま揚げの煮物・味噌汁(法連草 アケ)・ぶどうゼリー(アガー)	卵・鶏ひき肉・さつま揚げ・油揚げ	ひじき・にんじん・白ねぎ・干し椎茸・しょうが・南瓜・大根・いんげん	ごはん・油・砂糖・片栗粉	681	22.2
25	水	ご飯・豚肉のカレー焼き・森のサラダ(手作りドレ)・味噌汁(トウワカメ ネギ)・オレンジ(1/4個)	豚ロース肉・シーチキン・木綿豆腐	ピーマン・玉ねぎ・にんじん・生しいたけ・えのき・わかめ・ねぎ・オレンジ	ごはん・油・片栗粉・スパゲティ・砂糖	766	27.9
26	木	ご飯・松風焼き・付合せ(ホウレン草・人参)醤油・キャベツのおかか和え・すまし汁(とろろ昆布・ネギ)・りんご蒸しパン	鶏ひき肉・卵・かつお節	玉ねぎ・ほうれん草・にんじん・キャベツ・きゅうり・とろろ昆布・ねぎ・りんご缶	ごはん・パン粉・砂糖・すりごま(白)・ホットケーキミックス	691	28.3
27	金	食パン・ジャム(いちご)・白身魚野菜ソース(ケチャップ)・付合せ(サラダ菜)・ジャーマンサラダ・コンソメスープ(キャベツ 椎茸)・牛乳寒天	メルルーサ・ウインナー・牛乳	玉ねぎ・にんじん・セロリー・サラダ菜・きゅうり・キャベツ・生しいたけ・寒天	食パン・いちごジャム・片栗粉・バター・砂糖・じゃが芋・マヨネーズ	666	27.8
30	月	ご飯・照り焼きチキン・付合せ(人参・ブロッコリー)塩・南瓜サラダ(ゆで卵)・味噌汁(大根 エノキ ネギ)・パイン	鶏もも肉・鶏卵水煮	ブロッコリー・にんじん・南瓜・きゅうり・玉ねぎ・大根・えのき・ねぎ・パイン	ごはん・砂糖・片栗粉・マヨネーズ	747	25.4
31	火	ご飯・鰯の漬け焼き・付合せ(2色ピーマン和え)・磯香和え・味噌汁(じゃが芋 玉葱 ネギ)・キャラット蒸しパン	さわら・牛乳	ピーマン・赤ピーマン・ほうれん草・もやし・刻みのり・玉ねぎ・ねぎ	ごはん・じゃが芋・ホットケーキミックス・砂糖	660	29.8

- * 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。
- * けやきワークスは「二十歳のお祝いの会」のため、13日の給食はありません。
- * 季節の献立：4日 黒豆蒸しパン、6日 みかん、17日 りんご