

2 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・変わり卵焼き・付合せ(ブロッコリー)塩・もやしのカレーソーテー・わかめスープ(コンソメ)・ポパイマフィン	卵・鶏ひき肉・ハム・牛乳	グリーンピース・玉ねぎ・ブロッコリー・もやし・ピーマン・にんじん・わかめ・ねぎ・ほうれん草うらごし	ごはん・じゃが芋・油・ホットケーキミックス・砂糖・バター	683	22.0
2	木	ご飯・魚のおろし煮・付合せ(インゲン)しょうゆ・白菜と人参のお浸し・味噌汁(玉葱 アゲ ミツバ)・角切りリンゴゼリー(寒天)	さば・かつお節・油揚げ	しょうが・大根・ねぎ・いんげん・白菜・にんじん・玉ねぎ・みつば・りんご缶	ごはん・砂糖	672	25.6
3	金	大豆ドライカレー・コールスローサラダ・コンソメスープ(大根 まいたけ)・ヨーグルト和え	大豆・牛ひき肉・豚ひき肉・ヨーグルト	玉ねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・大根・まいたけ・もも缶	ごはん・バター・油・砂糖	738	21.8
6	月	ご飯・魚のめんたいマヨ焼き・付合せ(インゲン&コーン)・春雨サラダ(手作りレ)・味噌汁(キャベツ ニンジン ネギ)・チョコレート蒸しパン	メルルーサ・辛子明太子・ハム	玉ねぎ・いんげん・ホールコーン・きゅうり・にんじん・キャベツ・ねぎ	ごはん・マヨネーズ・バター・春雨・砂糖・油・ホットケーキミックス・チョコシロップ	707	27.3
7	火	くるロールパン・チキンチャップ・付合せ(人参・カリフラワー)塩・大根サラダ・コンソメスープ(キャベツ ベーコン)・かぼちゃプリン(寒天)	鶏もも肉・シーチキン・ベーコン・牛乳	カリフラワー・にんじん・大根・ホールコーン・キャベツ・南瓜ペースト・寒天	くるロールパン・黒糖ロールパン・小麦粉・砂糖・マヨネーズ・ホットケーキシロップ	648	27.6
8	水	ご飯・豚肉の生姜焼き・付合せ(リーフレタス)・干草和え・味噌汁(ジャガイモ エキ インゲン)・オレンジ(1/4個)	豚もも肉・油揚げ	玉ねぎ・しょうが・リーフレタス・ほうれん草・にんじん・えのき茸・いんげん・オレンジ	ごはん・油・砂糖・片栗粉・じゃが芋	639	27.5
9	木	ご飯・肉豆腐・ブロッコリーと人参のごま和え・味噌汁(もやし ワカメ ネギ)・パインゼリー(寒天)	豚もも肉・木綿豆腐	白ねぎ・生しいたけ・えのき茸・ブロッコリー・にんじん・もやし・わかめ・ねぎ・パインジュース	ごはん・油・砂糖・すりごま(白)	637	26.3
10	金	ご飯・魚のごま味噌焼き・付合せ(ホウレン草・人参)醤油・野菜煮物(大根)・すまし汁(手まり麩 みつば)・りんごケーキ	さわら・卵・ヨーグルト	ほうれん草・にんじん・大根・玉ねぎ・グリーンピース・みつば・りんご缶	ごはん・砂糖・すりごま(白)・てまり麩・小麦粉・油	729	29.2
13	月	ご飯・蒸し鶏中華風・付合せ(人参・ブロッコリー)塩・かニカマとキャベツの中華サラダ・中華スープ(人参 玉ねぎ)・パイン	鶏もも肉・かに風味かまぼこ	しょうが・白ねぎ・ブロッコリー・にんじん・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・玉ねぎ	ごはん・胡麻ドレッシング・砂糖・ごま油	684	23.4
14	火	ご飯・鮭のムニエル野菜ソース(バター醤油)・付合せ(サラダ菜)・キャロットサラダ・コンソメスープ(ホウレン草 コーン)・ムース・オ・ショコラ	さけ・牛乳・ゼラチン	玉ねぎ・ピーマン・にんじん・サラダ菜・パイン缶・レースン・ほうれん草・ホールコーン	ごはん・小麦粉・バター・油・砂糖	725	29.3
15	水	ご飯・肉じゃが・胡瓜の小町和え・味噌汁(豆腐 なめこ ネギ)・もものヨーグルトあえ	豚もも肉・卵・木綿豆腐・ヨーグルト	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・きゅうり・なめこ・ねぎ・もも缶	ごはん・じゃが芋・油・砂糖・すりごま(白)	725	26.8
16	木	ご飯・魚の照り焼き・付合せ(オクラ)しょうゆ・ブロッコリーの酢味噌和え・すまし汁(エノキ カマホコ ミツバ)・キャラメルドレーズ	さわら・かまぼこ・卵・牛乳	オクラ・ブロッコリー・カリフラワー・えのき茸・みつば	ごはん・砂糖・片栗粉・すりごま(白)・バター・ホットケーキミックス・キャラメルシロップ	705	30.2
17	金	ご飯・干草焼き・付合せ(カリフラワー)塩・長芋のツナマヨネーズ・味噌汁(大根 ワカメ ネギ)・マスカットゼリー	卵・豚ひき肉・シーチキン	にんじん・ほうれん草・干し椎茸・カリフラワー・いんげん・玉ねぎ・大根・わかめ・ねぎ	ごはん・油・砂糖・ながいも・マヨネーズ・カップゼリーの素(マスカット味)	683	21.9
20	月	ご飯・和風ミートローフ・付合せ(法連草のごま和え)・和風ハムサラダ・すまし汁(玉麩 ネギ)・小豆蒸しパン(こしあん)	鶏ひき肉・豚ひき肉・卵・ハム	玉ねぎ・にんじん・生しいたけ・グリーンピース・しょうが・ほうれん草・きゅうり・キャベツ	ごはん・パン粉・すりごま(白)・砂糖・油・玉麩・ホットケーキミックス・こしあん	711	28.0
21	火	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・白菜と生揚げの煮浸し・味噌汁(ジャガイモ ワカメ 葱)・オレンジゼリー	鶏もも肉・生揚げ	ブロッコリー・カリフラワー・白菜・にんじん・ねぎ・わかめ・オレンジジュース・寒天・みかん缶	ごはん・小麦粉・砂糖・じゃが芋	737	29.7
22	水	ご飯・白身魚のチーズピカタ・付合せ(粉ふき芋・パセリ)・法連草ときのこのソーテー・ウインナースープ・りんご(1/4個)	メルルーサ・卵・パルメザンチーズ・ウインナー	ほうれん草・しめじ・えのき茸・玉ねぎ・にんじん・りんご	ごはん・小麦粉・じゃが芋・油	641	27.7
24	金	ロールパン・ポークシチュー・枝豆とカニカマのサラダ・コンソメスープ(ホウレン草 もやし)・パンナコッタ(寒天)	豚もも肉・かに風味かまぼこ・牛乳	玉ねぎ・にんじん・しめじ・グリーンピース・大根・キャベツ・えだまめ・ホールコーン・ほうれん草	ロールパン・食パン・油・じゃが芋・すりごま(白)・マヨネーズ・砂糖・ストロベリーソース	697	24.9
27	月	ご飯・煮魚・付合せ(人参&いんげん)塩・キャベツのゴマ酢あえ・味噌汁(玉葱 三つ葉)・バナナ(1/2本)	さば・鶏むね肉	しょうが・にんじん・いんげん・キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・みつば・バナナ	ごはん・砂糖・白炒りごま・ごま油	722	27.3
28	火	ご飯・麻婆大根・ハムとブロッコリーの中華サラダ・こら卵スープ・抹茶ミルク寒天	豚ひき肉・ハム・卵・牛乳	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・にら・寒天	ごはん・ごま油・砂糖・片栗粉	663	23.1

- * 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：3日 大豆ドライカレー(節分)、14日 ムース・オ・ショコラ(バレンタインデー)