

4 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 火	ご飯・魚の蒲焼風・付合せ(オクラ)しょうゆ・キャベツのゴマ酢あえ・味噌汁(ワカメ玉麩)・もものヨーグルトあえ	さわら・鶏むね肉・ヨーグルト	しょうが・オクラ・キャベツ・きゅうり・にんじん・わかめ・もも缶	ごはん・小麦粉・片栗粉・砂糖・白炒りごま・ごま油・玉麩	714	30.2
5 水	ご飯・鶏肉の梅肉焼き・付合せ(人参、いんげん)塩・じゃが芋と薩摩揚げの煮物・味噌汁(モヤシアゲネギ)・リンゴのすりおろしゼリ	鶏もも肉・さつま揚げ・油揚げ	大葉・にんじん・いんげん・玉ねぎ・グリーンピース・もやし・ねぎ・りんごジュース	ごはん・砂糖・じゃが芋	720	26.7
6 木	ご飯・チリコンカン・切干大根のサラダ・コンソメスープ(白菜 人参)・パン	合挽肉・大豆	玉ねぎ・ホールコーン・トマト缶詰・ほうれん草・切干大根・白菜・にんじん・パン	ごはん・じゃが芋・油・砂糖・すりごま(白)・マヨネーズ	727	24.0
7 金	ご飯・蒸し魚タルタルソースがけ・付合せ(キャベツ・人参)塩味・カリフラワーのサラダ・コンソメスープ(大根 まいたけ)・キャラメルシロップ(寒)	さけ・鶏卵水煮・牛乳	玉ねぎ・キャベツ・にんじん・カリフラワー・ホールコーン・いんげん・大根・まいたけ	ごはん・マヨネーズ・砂糖・油・キャラメルシロップ	693	29.6
10 月	ご飯・鯖の漬け焼き・付合せ(法蓮草)しょうゆ・五色和え・味噌汁(玉葱 油揚げネギ)・バナナ(1/2本)	さわら・ちくわ・油揚げ	ほうれん草・キャベツ・にんじん・きゅうり・玉ねぎ・ねぎ・バナナ	ごはん・すりごま(白)・砂糖	659	29.0
11 火	ご飯・肉団子の甘酢からめ・ハムとブロッコリーの中華サラダ・中華スープ(豆腐 とう)・杏仁豆腐	鶏だんご・ハム・木綿豆腐・牛乳	玉ねぎ・にんじん・ピーマン・ブロッコリー・ホールコーン・にら・寒天・パン缶・みかん缶	ごはん・油・砂糖・片栗粉・ごま油・ごま油	785	22.7
12 水	ご飯・豚肉のBBQソース・付合せ(トマト)・いんげんの酢味噌和え・すまし汁(法蓮草 えのき)・黒胡麻の牛乳寒天	豚もも肉・かまぼこ・牛乳	しょうが・りんご缶詰・トマト・いんげん・わかめ・ほうれん草・えのき茸・寒天	ごはん・油・砂糖・片栗粉・黒ねりごま	696	27.6
13 木	ご飯・魚のカレームニエル・付合せ(人参・カリフラワー)塩・南瓜サラダ(ハム)・コンソメスープ(インゲン 人参)・チョコレート蒸しパン	まだら・ハム	カリフラワー・にんじん・南瓜・玉ねぎ・いんげん	ごはん・小麦粉・バター・マヨネーズ・ホットケーキミックス・チョコシロップ	727	26.9
14 金	ご飯・鶏肉のあけぼの焼き・付合せ(ブロッコリー&コーン)・法蓮草とじゃこの和え物・味噌汁(もやし ワカメネギ)・オレンジ(1/4個)	鶏もも肉・しらす干し	ブロッコリー・ホールコーン・ほうれん草・キャベツ・もやし・わかめ・ねぎ・オレンジ	ごはん・バター・砂糖	640	26.8
17 月	ご飯・豚肉のオレンジジュース煮・付合せ(サラダ菜)・人参とツナのサラダ・味噌汁(大根 エノキネギ)・カルピスゼリー(寒天)	豚もも肉・シーチキン	玉ねぎ・オレンジジュース・サラダ菜・にんじん・ホールコーン・大根・えのき茸・ねぎ・寒天	ごはん・バター・砂糖・片栗粉	699	29.5
18 火	ご飯・鶏肉のプレザー・付合せ(ブロッコリー・カリフラワー)塩・春雨サラダ(手作りﾄﾚ)・コンソメスープ(キャベツ 椎茸)・パン	鶏もも肉・ハム	玉ねぎ・トマト缶詰・ブロッコリー・カリフラワー・きゅうり・にんじん・キャベツ・生しいたけ・パン	ごはん・小麦粉・バター・砂糖・春雨・油	719	23.9
19 水	ご飯・厚揚げとひじきの旨煮・キャベツと人参の甘酢和え・味噌汁(玉葱 大根ネギ)・水ようかん	厚揚げ・ソフト豆腐・豚ロース肉	ひじき・にんじん・いんげん・キャベツ・玉ねぎ・大根・ねぎ・寒天	ごはん・油・砂糖・すりごま(白)・こしあん	669	23.7
20 木	ご飯・魚の味噌マヨ焼き・付合せ(ブロッコリー)塩・もやし炒め・すまし汁(手まり麩 みつば)・マドレーヌ	メルルーサ・ベーコン・牛乳・卵	ブロッコリー・もやし・ピーマン・にんじん・ホールコーン・みつば	ごはん・マヨネーズ・油・片栗粉・てまり麩・ホットケーキミックス・バター・砂糖	667	26.8
21 金	ロールパン・ポークシチュー・大根サラダ・コンソメスープ(白菜 ハーコン)・ミカンとリンゴのヨーグルト和え	豚もも肉・シーチキン・ベーコン・ヨーグルト	玉ねぎ・にんじん・しめじ・グリーンピース・大根・ホールコーン・白菜・りんご缶・みかん缶	ロールパン・食パン・油・じゃが芋・マヨネーズ	653	23.9
24 月	ご飯・照り焼きチキン・付合せ(人参・ブロッコリー)塩・キャベツのおかか和え・味噌汁(玉葱 アゲミツハ)・マスカットゼリー	鶏もも肉・かつお節・油揚げ	ブロッコリー・にんじん・キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・みつば	ごはん・砂糖・片栗粉・カップゼリーの素(マスカット味)	677	25.7
25 火	ご飯・魚のレモン風味(スプレー)・付合せ(カリフラワー)塩・スパゲティ・サラダ・コンソメスープ(キャベツコーンパセリ)・バナナ(1/2本)	さけ・ハム	カリフラワー・きゅうり・にんじん・玉ねぎ・キャベツ・ホールコーン・バナナ	ごはん・小麦粉・片栗粉・砂糖・スパゲティ・マヨネーズ	722	29.6
26 水	ご飯・豆腐の肉味噌かけ・付合せ(人参)塩・法蓮草ときのこのソテー・若竹汁・オレンジゼリー(寒天)	木綿豆腐・豚ひき肉	しょうが・グリーンピース・にんじん・ほうれん草・しめじ・えのき茸・たけのこ・わかめ・オレンジジュース	ごはん・砂糖・片栗粉・油	646	25.3
27 木	ご飯・豚肉のくわ焼き・付合せ(サニーレタス)・ブロッコリーの和え物・味噌汁(玉麩・エノキネギ)・チーズ蒸しパン	豚もも肉・ハム・サニースライス	玉ねぎ・サニーレタス・ブロッコリー・にんじん・ホールコーン・えのき茸・ねぎ	ごはん・砂糖・油・片栗粉・すりごま(白)・玉麩・ホットケーキミックス	728	31.0
28 金	ご飯・魚の塩焼き・付合せ(インゲン)しょうゆ・大根と生揚げの煮物・味噌汁(キャベツ ニンジンネギ)・抹茶ミルク寒天	塩さば・厚揚げ・ソフト豆腐・牛乳	いんげん・大根・にんじん・グリーンピース・キャベツ・ねぎ・寒天	ごはん・砂糖	746	33.8

- * 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。
- * 季節の献立：26日 若竹汁
- * 卵の入荷が不安定なため、卵を使用した献立を少なくしています。