

5 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 月	ご飯・ポークチャップ・付合せ(サラダ菜)・グリーンサラダ インゲン・コンソメスープ(モヤシ 人参)・オレンジ(1/4個)	豚もも肉・サイコロチース	玉ねぎ・しめじ・サラダ菜・いんげん・きゅうり・もやし・にんじん・オレンジ・オレンジジュース	ごはん・油・砂糖・バター・片栗粉	661	25.1
2 火	ご飯・えびと高野豆腐のうま煮・法連草と人参のごま和え・味噌汁(大根 ワカメ ネギ)・こどもの日ゼリー	むきえび・高野豆腐・鶏もも肉・ちくわ	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・ほうれん草・大根・わかめ・ねぎ	ごはん・砂糖・片栗粉・すりごま(白)・ゼリー	649	27.9
8 月	ご飯・魚のごま味噌焼き・付合せ(ホウレン草・人参)醤油・オクラの和え物・すまし汁(とろろ昆布・ネギ)・角切りももゼリー(寒天)	さわら・かつお節	ほうれん草・にんじん・オクラ・ホールコーン・とろろ昆布・ねぎ・もも缶・寒天	ごはん・砂糖・すりごま(白)	634	27.2
9 火	ご飯・鶏肉のカレー照り焼き・付合せ(人参・カリフラワー)塩・和風マカロニサラダ・味噌汁(南瓜 インゲン)・りんごヨーグルト	鶏もも肉・ハム・ヨーグルト	カリフラワー・にんじん・玉ねぎ・きゅうり・南瓜・いんげん・りんご缶	ごはん・小麦粉・マカロニ・スパゲティ・砂糖・油	757	27.7
10 水	ご飯・肉じゃが・きゅうりとわかめの酢の物・味噌汁(トウモロコシ アゲネギ)・ミルクゼリー(寒天)	豚もも肉・木綿豆腐・油揚げ・牛乳	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・きゅうり・わかめ・ねぎ・寒天	ごはん・じゃが芋・油・砂糖	710	25.4
11 木	焼きそば・シウマイ・付合せ(ブロッコリー)塩・中華スープ(ホウレン草 椎茸)・パイン	豚ロース肉・豚ばら肉・ちくわ・ホークシューマイ	キャベツ・にんじん・青のり・ブロッコリー・ほうれん草・生しいたけ・パイン	蒸し中華めん・油	669	24.7
12 金	ご飯・魚の香り蒸し・付合せ(オクラ)塩・大根のきんぴら・味噌汁(手毬麩 ミツハ)・抹茶マフィン	さけ・牛乳	玉ねぎ・にんじん・えのき茸・しめじ・まいたけ・オクラ・大根・グリーンピース	ごはん・油・砂糖・ごま油・白炒りごま・てまり麩・ホットケーキミックス・バター	693	30.4
15 月	ご飯・煮魚・付合せ(モヤシ 人参)しょうゆ・ブロッコリーの酢味噌和え・すまし汁(えのき ワカメ ネギ)・わらびもち	さば・きな粉	しょうが・もやし・にんじん・ブロッコリー・カリフラワー・えのき茸・わかめ・ねぎ	ごはん・砂糖・すりごま(白)・わらびもち粉	730	28.0
16 火	くろロールパン・ポークビーンズ・ポパイサラダ・コンソメスープ(キャベツ ハーブ)・バナナ(1/2本)	豚もも肉・大豆・シーチキン・ベーコン	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・ほうれん草・キャベツ・バナナ	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	642	26.2
17 水	ご飯・鶏肉の山椒焼き・付合せ(人参・いんげん)塩・切干大根の煮付け・味噌汁(じゃが芋 玉葱ミツハ)・パインゼリー(寒天)	鶏もも肉・さつま揚げ	にんじん・いんげん・切干大根・グリーンピース・玉ねぎ・みつば・パインジュース・寒天	ごはん・砂糖・片栗粉・じゃが芋	698	25.3
18 木	ご飯・魚のムニエル・付合せ(ブロッコリー・カリフラワー)塩・キャベツとハムのサラダ・コンソメスープ(玉葱 インゲン)・黒すりごま蒸しパン	さけ・ハム	ブロッコリー・カリフラワー・キャベツ・きゅうり・にんじん・玉ねぎ・いんげん	ごはん・小麦粉・バター・砂糖・ごま油・ホットケーキミックス・すりごま(黒)	675	29.3
19 金	ご飯・麻婆春雨・ツナとブロッコリーの中華サラダ・中華スープ(豆腐 ワカメ ネギ)・牛乳寒天	豚ひき肉・シーチキン・木綿豆腐・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	715	22.9
22 月	ご飯・魚の照り焼き・付合せ(インゲン)しょうゆ・千草和え・味噌汁(玉葱 えのき ネギ)・パインのヨーグルトあえ	さわら・油揚げ・ヨーグルト	いんげん・ほうれん草・にんじん・玉ねぎ・えのき茸・ねぎ・パイン缶	ごはん・砂糖・片栗粉	660	30.3
23 火	ご飯・蒸し鶏中華風・付合せ(人参・ブロッコリー)塩・もやしの中華サラダ・もずくスープ(ネギ)・オレンジ(1/4個)	鶏もも肉・ハム	しょうが・白ねぎ・ブロッコリー・にんじん・もやし・きゅうり・ホールコーン・もずく・ねぎ	ごはん・胡麻ドレッシング・砂糖・ごま油	684	24.1
24 水	ご飯・豚肉の生姜焼き・付合せ(リーフレタス)・南瓜の胡麻煮・味噌汁(ワカメ シンジ キヤベツ)・りんごゼリー(寒天)	豚もも肉	玉ねぎ・しょうが・リーフレタス・南瓜・キャベツ・しめじ・わかめ・りんごジュース・寒天	ごはん・油・砂糖・片栗粉・すりごま(白)	674	25.1
25 木	ご飯・たらこの西京焼き・付合せ(オクラ)しょうゆ・厚揚げの五目煮・すまし汁(玉葱 ネギ)・ブラウニー	たら・厚揚げ・ソフ豆腐・牛乳	オクラ・玉ねぎ・大根・にんじん・干し椎茸・グリーンピース・ねぎ・レーズン	ごはん・砂糖・玉麩・ホットケーキミックス・油	674	29.9
26 金	ご飯・ミートボールケチャップ煮・大豆サラダ・コンソメスープ(ホウレン草 コーン)・いちごミルクゼリー(寒天)	鶏だんご・大豆	玉ねぎ・にんじん・ピーマン・キャベツ・きゅうり・ほうれん草・ホールコーン・寒天	ごはん・砂糖・片栗粉・マヨネーズ	748	21.7
29 月	ご飯・チキンの野菜ソース(バター醤油)・付合せ(トマト)・大根とハムのサラダ・味噌汁(法連草 アゲ)・メロン(1/24個)	鶏もも肉・ハム・油揚げ	玉ねぎ・白ねぎ・にんじん・しめじ・トマト・大根・きゅうり・ホールコーン・ほうれん草	ごはん・バター・砂糖	697	26.2
30 火	ご飯・魚のめんたいマヨ焼き・付合せ(インゲン)塩・じゃが芋とウインナーのカレーソー・コンソメスープ(もやし 舞茸)・ぶどうゼリー(アガー)	メルルーサ・辛子明太子・ウインナー	玉ねぎ・いんげん・にんじん・ピーマン・もやし・まいたけ・ぶどうジュース・アガー	ごはん・マヨネーズ・じゃが芋・油・砂糖	662	24.8
31 水	ご飯・豆腐のそぼろあんかけ・付合せ(人参)塩・ひじきの五目煮・味噌汁(大根 タマネギ ミツハ)・バナナ(1/2本)	木綿豆腐・鶏ひき肉・豚もも肉	グリーンピース・にんじん・ひじき・いんげん・大根・玉ねぎ・みつば・バナナ	ごはん・砂糖・片栗粉・油	701	27.9

* 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：2日 こどもの日ゼリー

(サイダー風味ゼリー、レモン風味の豆乳ゼリー、リンゴゼリーが3層になっています)

* 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。