

6 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 木	ご飯・和風ミートローフ・付合せ(ブロッコリー&コーン)・和風ツナサラダ・すまし汁(手まり麩 ネギ)・抹茶ミルク寒天	鶏ひき肉・豚ひき肉・卵・シーチキン・牛乳	玉ねぎ・にんじん・生しいたけ・グリーンピース・しょうが・ブロッコリー・ホールコーン・キャベツ・きゅうり	ごはん・パン粉・バター・油・砂糖・てまりふ	709	27.8
2 金	ご飯・魚のゴマ照り焼き・付合せ(ホウレン草・人参)醤油・長芋とオクラの酢の物・味噌汁(玉葱 ワカメ)・キャロット蒸しパン	さば・牛乳	ほうれん草・にんじん・オクラ・玉ねぎ・わかめ	ごはん・白炒りごま・黒炒りごま・砂糖・片栗粉・ながいも・ホットケーキミックス	734	27.5
5 月	ご飯・魚の梅肉焼き・付合せ(オクラ)しょうゆ・いんげんのごま和え・味噌汁(南瓜 油揚げ ネギ)・チョコミルクゼリー(寒天)	さわら・ちくわ・油揚げ・牛乳	大葉・オクラ・いんげん・にんじん・南瓜・ねぎ・寒天	ごはん・砂糖・すりごま(白)・チョコシロップ	683	29.7
6 火	食パン・ジャム(いちご)・ミートボール野菜ソース・付合せ(粉ふき芋・パセリ)・ブロッコリーのサラダ・白菜とカニカマのスープ・パイン	鶏だんご・かに風味かまぼこ	玉ねぎ・にんじん・ブロッコリー・ホールコーン・いんげん・白菜・パイン	食パン・いちごジャム・バター・砂糖・じゃが芋・油	688	23.1
7 水	ご飯・豚肉の味噌くわ焼き・付合せ(サニーレタス)・ほうれん草のなめ茸和え・すまし汁(はんぺん ミツバ)・もものヨーグルトあえ	豚もも肉・白はんぺん・ヨーグルト	玉ねぎ・ねぎ・サニーレタス・ほうれん草・もやし・にんじん・なめたけ・みつば・もも缶	ごはん・砂糖・片栗粉・油	646	26.6
8 木	ご飯・カレイの漬焼き・付合せ(インゲン)塩・大根のそぼろ煮(副)・味噌汁(トウモロコシ ワカメ ネギ)・マスカットゼリー	カラスガレイ・豚ひき肉・木綿豆腐	いんげん・大根・にんじん・生しいたけ・白ねぎ・しょうが・わかめ・ねぎ	ごはん・砂糖・片栗粉・カップゼリーの素(マスカット味)	690	25.7
9 金	ご飯・えだ豆とツナのキッシュ・付合せ(ブロッコリー)塩・コールスロー・サラダ・コンソメスープ(モヤシ 人参 パセリ)・オレンジ(1/4個)	卵・シーチキン・牛乳	えだまめ・ブロッコリー・キャベツ・にんじん・きゅうり・ホールコーン・もやし・オレンジ	ごはん・じゃが芋・砂糖・油	662	22.5
12 月	ご飯・豚肉のマーマレード煮・付合せ(サラダ菜)・和風サラダ・味噌汁(ナメコ ネギ)・洋なしゼリー(寒天)	豚もも肉・かに風味かまぼこ	しょうが・サラダ菜・わかめ・キャベツ・きゅうり・なめこ・ねぎ・洋なし缶・寒天	ごはん・油・マーマレード・砂糖・片栗粉・白炒りごま	669	27.1
13 火	ご飯・たらこの粕漬焼き・付合せ(2色ピーマン和え)・切干大根のゴマ酢和え・味噌汁(玉葱 三ツ葉)・南瓜とレーズンのケーキ	たらこの粕漬焼き・牛乳・卵	ピーマン・赤ピーマン・切干大根・きゅうり・えのき茸・にんじん・玉ねぎ・みつば・南瓜ペースト	ごはん・白炒りごま・砂糖・ホットケーキミックス・バター	642	26.4
14 水	ご飯・タンドリーチキン・付合せ(ブロッコリー・カリフラワー)塩・コロコロサラダ・コンソメスープ(大根 まいたけ)・メロン(1/24個)	鶏もも肉・ヨーグルト・ハム	玉ねぎ・ブロッコリー・カリフラワー・にんじん・ホールコーン・グリーンピース・大根・まいたけ・メロン	ごはん・じゃが芋・マヨネーズ	712	24.9
15 木	ご飯・麻婆豆腐・法蓮草ののり和え・中華スープ(もやし 人参)・フルーツポンチ	木綿豆腐・豚ひき肉	白ねぎ・生しいたけ・しょうが・ほうれん草・にんじん・ホールコーン・刻みのり・もやし	ごはん・油・砂糖・ごま油・片栗粉	707	25.0
16 金	ご飯・魚のマヨネーズ焼き・付合せ(トマト)・野菜ソテー・わかめスープ(コンソメ)・カルピスゼリー(寒天)	ホキ・パルメザンチーズ・ウインナー	玉ねぎ・エリンギ・トマト・キャベツ・にんじん・ピーマン・生しいたけ・わかめ・ねぎ	ごはん・マヨネーズ・パン粉・油	656	23.8
19 月	ご飯・魚のおろし煮・付合せ(インゲン)しょうゆ・春雨の酢の物・味噌汁(玉葱 貝割大根)・バナナ(1/2本)	さば・ハム	しょうが・大根・ねぎ・いんげん・きゅうり・玉ねぎ・貝割大根・バナナ	ごはん・春雨・砂糖・ごま油	741	26.1
20 火	ご飯・鶏肉のパン粉焼き・付合せ(キャベツ・人参)塩味・野菜サラダ・コンソメスープ(ホウレン草 エノキ)・ピーチゼリー(寒天)	鶏むね肉	キャベツ・にんじん・きゅうり・リーフレタス・サニーレタス・トマト・ほうれん草・えのき茸・もも缶	ごはん・小麦粉・パン粉・砂糖	652	28.5
21 水	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(モヤシ アケ ワカメ)・パイン	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・もやし・わかめ・パイン	ごはん・砂糖・片栗粉	661	26.1
22 木	ロールパン・ハッシュドボーーク・マカロニサラダ・コンソメスープ(白菜 コーン パセリ)・コーヒーゼリー(寒天)	豚もも肉・シーチキン	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・白菜・ホールコーン・寒天	ロールパン・食パン・バター・マカロニ・マヨネーズ・砂糖	636	24.3
23 金	ご飯・魚の味噌だれかけ・付合せ(オクラ)塩・南瓜のいとこ煮・もずく汁・みかんのヨーグルト和え	さわら・木綿豆腐・ヨーグルト	しょうが・オクラ・南瓜・もずく・みつば・みかん缶	ごはん・砂糖・すりごま(白)・小豆	710	29.4
26 月	ご飯・豚肉のゴマ風味焼き・付合せ(キャベツ)・野菜サラダ(ノンオイル)・味噌汁(じゃがいも 玉葱 インゲン)・角切りパインゼリー(寒天)	豚もも肉	白ねぎ・キャベツ・きゅうり・オクラ・サニーレタス・にんじん・玉ねぎ・いんげん・パイン缶	ごはん・すりごま(白)・油・じゃが芋・砂糖	635	24.6
27 火	ご飯・魚のピリカラフル・付合せ(カリフラワー)塩・パンパンジー・中華スープ(椎茸 ワカメ)・小豆蒸しパン(こしあん)	メルルーサ・鶏むね肉	ピーマン・にんじん・ホールコーン・カリフラワー・きゅうり・トマト・生しいたけ・わかめ	ごはん・砂糖・ごま油・片栗粉・春雨・すりごま(白)・ホットケーキミックス	647	29.0
28 水	ご飯・豆腐の肉野菜あんかけ・付合せ(人参)塩・法蓮草とじゃこの和え物・味噌汁(大根 エノキ ネギ)・バナナコッタ(寒天)	木綿豆腐・鶏ひき肉・しらす干し・牛乳	玉ねぎ・もやし・生しいたけ・グリーンピース・にんじん・ほうれん草・キャベツ・大根・えのき茸	ごはん・砂糖・片栗粉・ストロベリーソース	742	29.5
29 木	ご飯・魚の味噌煮・付合せ(モヤシ 人参)しょうゆ・じゃがいもの三杯酢・すまし汁(玉麩 みつば)・オレンジ(1/4個)	さば・ハム	しょうが・もやし・にんじん・きゅうり・みつば・オレンジ・オレンジジュース	ごはん・砂糖・じゃが芋・玉麩	706	26.8
30 金	夏野菜カレー・大根とツナのサラダ・コンソメスープ(キャベツ 椎茸)・リンゴのすりおろしゼリー(寒)	鶏むね皮なし肉・シーチキン	南瓜・オクラ・なす・トマト・玉ねぎ・ピーマン・大根・きゅうり・キャベツ	油・ごはん・マヨネーズ・砂糖	787	23.2

* 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。
 * 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。
 * 季節の献立
 14日 メロン 30日 夏野菜カレー