

7 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
3	月	ご飯・白身魚野菜ソース(ケチャップ)・付合せ(ブロッコリー)味無し・カリフラワーのマヨネーズ・サラダ・コンソメスープ(白菜 人参)・メロン(1/24個)	ホキ・ハム	玉ねぎ・にんじん・セロリー・ブロッコリー・カリフラワー・きゅうり・ホールコーン・白菜	ごはん・片栗粉・バター・砂糖・マヨネーズ	645	24.8
4	火	ご飯・干草焼き・付合せ(トマト)・キャベツとツナの煮物・味噌汁(手毬麩 ミツハ)・黒胡麻の牛乳寒天	卵・豚ひき肉・シーチキン・牛乳	にんじん・ほうれん草・干し椎茸・トマト・キャベツ・みつば・寒天	ごはん・油・砂糖・てまり麩・黒ねりごま	737	26.0
5	水	ご飯・豚肉のBBQソース・付合せ(粉ふき芋・青のり)・胡瓜とチーズのおろし和え・味噌汁(法蓮草 アケ)・バナナ(1/2本)	豚もも肉・サイコロチーズ・油揚げ	しょうが・玉ねぎ・りんご缶詰・青のり・大根・きゅうり・にんじん・ほうれん草・バナナ	ごはん・砂糖・片栗粉・油・じゃが芋	729	28.3
6	木	ご飯・魚の蒲焼風・付合せ(オクラ)しょうゆ・いんげんの酢味噌和え・すまし汁(豆腐 エノキ ネギ)・野菜ジュースゼリー(寒天)	さわら・かまぼこ・木綿豆腐	しょうが・オクラ・いんげん・わかめ・えのき茸・ねぎ・野菜ジュース・寒天	ごはん・小麦粉・片栗粉・砂糖	665	28.7
7	金	ご飯・鶏肉のプレザー・付合せ(インゲン・カリフラワー)塩・夏野菜のサラダ・ジュリアンスープ・セタデザート	鶏もも肉・ベーコン	玉ねぎ・トマト缶詰・いんげん・カリフラワー・きゅうり・オクラ・赤ピーマン・ホールコーン	ごはん・小麦粉・バター・砂糖・油・セタデザート	727	22.9
10	月	ご飯・豚肉のオレンジジュース煮・付合せ(リーフレタス)・ブロッコリーと人参のごま和え・味噌汁(ワカメ シメジ キャベツ)・ミルクゼリー(寒天)	豚もも肉・牛乳	玉ねぎ・オレンジジュース・リーフレタス・ブロッコリー・にんじん・キャベツ・しめじ・わかめ・寒天	ごはん・バター・砂糖・片栗粉・すりごま(白)	676	30.3
11	火	ご飯・魚のみぞれソースかけ(焼き)・付合せ(ほうれん草・人参)醤油・ナスとピーマンの味噌炒め・すまし汁(エノキ カマホコミツハ)・すいか	さば・かまぼこ	大根・ねぎ・ほうれん草・にんじん・なす・ピーマン・えのき茸・みつば・すいか	ごはん・油・砂糖・片栗粉	676	25.6
12	水	ご飯・チリコンカン・キャベツとハムのサラダ・コンソメスープ(もやし 舞茸)・角切りリンゴゼリー(寒天)	合挽肉・大豆・ハム	玉ねぎ・ホールコーン・トマト缶詰・キャベツ・きゅうり・にんじん・もやし・まいたけ・りんご缶	ごはん・じゃが芋・油・砂糖・ごま油	715	24.3
13	木	ご飯・鶏の照り煮・付合せ(人参・カリフラワー)塩・ひじきのサラダ・味噌汁(大根 タネネギ ミツハ)・ブレン蒸しパン	鶏もも皮なし肉・ちくわ	カリフラワー・にんじん・ひじき・きゅうり・大根・玉ねぎ・みつば	ごはん・小麦粉・砂糖・片栗粉・マヨネーズ・すりごま(白)・ホットケーキミックス	709	29.1
14	金	くろロールパン・蒸し魚タルソースかけ・付合せ(ブロッコリー&コーン)・キャロットサラダ・コンソメスープ(キャベツ ベーコン)・とけないアイス(チョコ)	さけ・鶏卵水煮・ベーコン	玉ねぎ・ブロッコリー・ホールコーン・にんじん・パイン缶・レーズン・キャベツ	くろロールパン・黒糖ロールパン・マヨネーズ・砂糖・バター・油・アイス風デザート(チョコ)	639	30.1
18	火	ご飯・鶏肉の梅肉焼き・付合せ(オクラ・トマト)・切り干し大根煮付・味噌汁(じゃが芋 玉葱 ネギ)・水ようかん	鶏もも肉・油揚げ	大葉・オクラ・トマト・切干大根・にんじん・グリーンピース・玉ねぎ・ねぎ・寒天	ごはん・砂糖・じゃが芋・こしあん	681	26.3
19	水	ピピンバ(ひき肉)・拌三絲(カニカマ)・中華スープ(人参 ワカメ)・ミントリンゴのヨーグルト和え	豚ひき肉・錦糸卵・かに風味かまぼこ・ヨーグルト	しょうが・もやし・ほうれん草・きゅうり・にんじん・わかめ・りんご缶・みかん缶	ごはん・砂糖・白炒りごま・ごま油・春雨	730	22.9
20	木	ご飯・魚のチーズパン粉焼き・付合せ(ブロッコリー)塩・大豆サラダ・コンソメスープ(ほうれん草 しめじ)・パイン	さわら・パルメザンチーズ・大豆	ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・にんじん・ほうれん草・しめじ・パイン	ごはん・小麦粉・パン粉・マヨネーズ	734	32.3
21	金	ご飯・豚肉のくわ焼き・付合せ(サラダ菜)・もやしのごまドレッシング和え・味噌汁(豆腐 えのき ネギ)・抹茶マフィン	豚もも肉・ハム・木綿豆腐・牛乳	玉ねぎ・サラダ菜・もやし・きゅうり・にんじん・えのき茸・ねぎ	ごはん・砂糖・油・片栗粉・すりごま(白)・ホットケーキミックス	764	31.3
24	月	ご飯・魚の塩焼き・付合せ(人参・いんげん)塩・キャベツのゴマ酢あえ・味噌汁(大根 油揚げ ネギ)・牛乳寒天	塩さば・鶏むね肉・油揚げ・牛乳	にんじん・いんげん・キャベツ・きゅうり・大根・ねぎ・寒天・みかん缶	ごはん・砂糖・白炒りごま・ごま油	734	32.1
25	火	ご飯・豆腐の肉味噌かけ・付合せ(モヤシ・人参)しょうゆ・法蓮草とハムのソテー・すまし汁(ナメコ カマホコミツハ)・りんご蒸しパン	木綿豆腐・豚ひき肉・ハム・かまぼこ	しょうが・グリーンピース・もやし・にんじん・ほうれん草・玉ねぎ・なめこ・みつば・りんご缶	ごはん・砂糖・片栗粉・油・ホットケーキミックス	757	32.1
26	水	ご飯・冷しゃぶ・オクラの和え物・味噌汁(シメジワカメ葱)・ぶどうゼリー(アガー)	豚ロース肉・かつお節	しょうが・もやし・きゅうり・にんじん・玉ねぎ・オクラ・ホールコーン	ごはん・すりごま(白)・砂糖	647	23.2
27	木	ご飯・鶏のレモンソース(スプレー)・付合せ(人参・ブロッコリー)塩・森のサラダ・コンソメスープ(モヤシ 人参)・すいか	鶏もも肉・シーチキン	ブロッコリー・にんじん・生しいたけ・えのき茸・玉ねぎ・もやし・すいか	ごはん・小麦粉・片栗粉・砂糖・スパゲティ・マヨネーズ	770	27.3
28	金	ご飯・魚の味噌マヨ焼き・付合せ(南瓜)塩・トマトのサラダ・すまし汁(とろろ昆布・ネギ)・わらびもち	メルルーサ・きな粉	南瓜・トマト・きゅうり・ホールコーン・とろろ昆布・ねぎ	ごはん・マヨネーズ・油・砂糖・わらびもち粉	671	24.8
31	月	ご飯・鶏肉のあけぼの焼き・付合せ(ブロッコリー・カリフラワー)塩・海藻サラダ・味噌汁(南瓜 インゲン)・キャラメルミルクゼリー(寒天)	鶏もも肉・牛乳	ブロッコリー・カリフラワー・海藻ミックス・キャベツ・きゅうり・トマト・南瓜・いんげん・寒天	ごはん・ごま油・砂糖・キャラメルシロップ	682	25.9

* 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。
 * 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
 3日 メロン 11日・27日 すいか 14日 溶けないアイス風デザート 28日 わらびもち
 7日 セタデザート(ぶどう味とレモン味のゼリーです)