

11 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	金	ご飯・鯖の漬け焼き・付合せ(オクラ)塩・ひじきの五目煮・味噌汁(白菜 アゲ)・青りんごゼリー	さわか・豚もも肉・油揚げ	オクラ・ひじき・にんじん・いんげん・白菜	ごはん・油・砂糖・青りんごゼリー	656	28.4
5	火	ご飯・鶏肉のカレー照り焼き・付合せ(ブロッコリー&コーン)・三色野菜の味噌マヨサラダ・すまし汁(玉麴 わかめ)	鶏もも肉	ブロッコリー・ホールコーン・きゅうり・大根・にんじん・わかめ	ごはん・小麦粉・バター・すりごま(白)・砂糖・マヨネーズ・玉麴	680	23.3
6	水	ご飯・魚の梅肉焼き・付合せ(インゲン)しょうゆ・白菜と生揚げの煮浸し・味噌汁(玉葱 えのきネギ)	さわか・厚揚げ・ソフト豆腐	大葉・いんげん・白菜・にんじん・玉ねぎ・えのき・ねぎ	ごはん・砂糖	653	30.8
7	木	くろロールパン・ポークビーンズ・ツナサラダ・コンソメスープ(ほうれん草 コーン)・毎日ドリブショウゲルト	豚もも肉・大豆・シーチキン・ヨーグルト	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・ほうれん草・ホールコーン	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	651	26.4
8	金	ご飯・豚肉のくわ焼き・付合せ(モヤシ・人参)しょうゆ・いんげんの酢味噌和え・すまし汁(豆腐 ネギ)・オレンジゼリー	豚もも肉・かまぼこ・木綿豆腐	玉ねぎ・もやし・にんじん・いんげん・わかめ・ねぎ	ごはん・砂糖・油・片栗粉・オレンジゼリー	683	28.6
11	月	ご飯・鶏のレモンソース(スプレー)・付合せ(インゲン・カリフラワー)塩・人参とツナのサラダ・味噌汁(大根 ネギ)	鶏もも肉・シーチキン	いんげん・カリフラワー・にんじん・ホールコーン・大根・ねぎ	ごはん・小麦粉・片栗粉・砂糖	708	26.3
12	火	ご飯・麻婆豆腐・もやしの中華サラダ・中華スープ(人参 玉ねぎ)	木綿豆腐・豚ひき肉・鶏ささ身	白ねぎ・生しいたけ・しょうが・もやし・きゅうり・ホールコーン・にんじん・玉ねぎ	ごはん・油・砂糖・ごま油・片栗粉・和風ドレッシング	666	26.0
13	水	ご飯・肉じゃが・胡瓜の小町和え・味噌汁(豆腐 長ネギ アゲ)・毎日ドリブショウゲルト	炒り卵・木綿豆腐・油揚げ・ヨーグルト	グリーンピース・きゅうり・にんじん・白ねぎ	ごはん・ほっこり肉じゃが・砂糖・すりごま(白)	754	21.6
14	木	ご飯・蒸し魚タルタルソースがけ・付合せ(ブロッコリー)味噌なし・キャベツとハムのサラダ・コンソメスープ(白菜 コーン)・青りんごゼリー	さけ・卵・ハム	玉ねぎ・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・にんじん・白菜・ホールコーン	ごはん・マヨネーズ・砂糖・ごま油・青りんごゼリー	667	26.3
15	金	ご飯・松風焼き・付合せ(法連草)しょうゆ・薩摩芋と切り昆布煮物・すまし汁(エノキ カマボコネギ)	鶏ひき肉・卵・かまぼこ	玉ねぎ・ほうれん草・糸切り昆布・えのき・ねぎ	ごはん・パン粉・砂糖・すりごま(白)・さつまいも・さつまいも	684	26.9
18	月	ご飯・魚のチーズパン粉焼き・付合せ(粉ふき芋・パセリ)・カリフラワーのサラダ・コンソメスープ(大根 人参)・オレンジゼリー	メルルーサ・パルメザンチーズ	カリフラワー・にんじん・ホールコーン・いんげん・大根	ごはん・小麦粉・パン粉・じゃが芋・和風ドレッシング・オレンジゼリー	639	24.7
19	火	ご飯・豚肉のゴマ風味焼き・付合せ(オクラ)しょうゆ・ほうれん草のなめ苺和え・味噌汁(南瓜 インゲン)・毎日ドリブショウゲルト	豚もも肉・ヨーグルト	刻みネギ・オクラ・ほうれん草・もやし・にんじん・なめたけ・南瓜・いんげん	ごはん・すりごま(白)・油・砂糖	692	29.0
20	水	ロールパン・さつまいもシチュー・コールスローサラダ・わかめスープ(コンソメ)・国産りんごゼリー	鶏むね皮なし肉・牛乳	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・わかめ・ねぎ	ロールパン・食パン・さつまいも・さつまいも・油・砂糖・国産りんごゼリー	649	27.6
21	木	ご飯・切干大根のオムレツ・付合せ(人参)塩・マカロニハムサラダ・味噌汁(モヤシ アゲ ネギ)	卵・シーチキン・ハム・油揚げ	切干大根・生しいたけ・小松菜・にんじん・きゅうり・玉ねぎ・もやし・ねぎ	ごはん・ごま油・マカロニ・スパゲティ・マヨネーズ	694	22.4
22	金	ご飯・鶏の唐揚げ・付合せ(トマト・ブロッコリー)・五色和え・味噌汁(玉葱 ネギ)・グレープゼリー	鶏から揚げ・ちくわ	トマト・ブロッコリー・キャベツ・にんじん・きゅうり・玉ねぎ・ねぎ	ごはん・すりごま(白)・砂糖・グレープゼリー	663	23.1
25	月	ご飯・豚肉のBBQソース・付合せ(キャベツ・人参)塩味・ほうれん草の白和え・味噌汁(わかめ玉麴)	豚もも肉・水切り豆腐	しょうが・玉ねぎ・りんご缶詰・キャベツ・にんじん・ほうれん草・わかめ	ごはん・砂糖・片栗粉・油・すりごま(白)・玉麴	647	28.6
26	火	ご飯・魚の味噌煮・付合せ(大根)味噌なし・じゃがいもの三杯酢・かき玉汁(オクラ)・パウムクーヘン	さば・ハム・卵	しょうが・大根・きゅうり・オクラ	ごはん・砂糖・じゃが芋・片栗粉・パウムクーヘン	773	27.8
27	水	カレーライス・じゃこサラダ・ストロベリーゼリー	豚もも肉・しらす干し	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・キャベツ・きゅうり	じゃが芋・油・ごはん・砂糖・ごま油・ストロベリーゼリー	783	22.8
28	木	ご飯・照り焼きチキン・付合せ(ブロッコリー・カリフラワー)塩・大根とさつま揚げの煮物・味噌汁(ナメコ ネギ)・カスタードプリン	鶏もも肉・さつま揚げ	ブロッコリー・カリフラワー・大根・にんじん・いんげん・なめこ・ねぎ	ごはん・砂糖・片栗粉・カスタードプリン	718	26.7
29	金	ご飯・肉団子の甘酢からめ・かにかまどキャベツの中華サラダ・中華スープ(豆腐 とうもろこし)・毎日ドリブショウゲルト	鶏だんご・かに風味かまぼこ・木綿豆腐・ヨーグルト	玉ねぎ・にんじん・ピーマン・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・にら	ごはん・油・砂糖・片栗粉・和風ドレッシング・ごま油	775	21.7

- * 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 20日 さつまいもシチュー
- * 13日の「肉じゃが」は、備蓄している既製品を提供します。
- * 献立作成方針の再検討のため、デザートを「毎日」から「栄養面で必要な日のみ」へ変更しています。