

# 12 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  |
|----|---|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------|-------|------|
| 2  | 月 | ご飯・魚のレモン風味(スプレー)・付合せ(粉ふき芋・青のり)・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)                | さけ・ハム                     | 青のり・カリフラワー・きゅうり・ホールコーン・白菜・にんじん                  | ごはん・小麦粉・片栗粉・砂糖・じゃが芋・マヨネーズ                | 657   | 26.1 |
| 3  | 火 | ご飯・鶏肉の梅肉焼き・付合せ(人参・ブロッコリー)塩・南瓜のいとこ煮・味噌汁(玉葱 油揚げ ネギ)                            | 鶏もも肉・油揚げ                  | 大葉・ブロッコリー・にんじん・南瓜・玉ねぎ・ねぎ                        | ごはん・砂糖・小豆                                | 694   | 26.0 |
| 4  | 水 | ご飯・肉豆腐・オクラの和え物・味噌汁(ワカメ キャベツ)・毎日ドリブシヨーグルト                                     | 豚もも肉・木綿豆腐・かつお節・ヨーグルト      | 玉ねぎ・生しいたけ・カットえのき・オクラ・にんじん・ホールコーン・キャベツ・わかめ       | ごはん・油・砂糖                                 | 677   | 27.2 |
| 5  | 木 | ご飯・ミートローフ・付合せ(キャベツ)・ポパイサラダ(手作りドレ)・コンソメスープ(大根 玉葱 バセリ)                         | 豚ひき肉・卵・シーチキン              | にんじん・玉ねぎ・キャベツ・ほうれん草・大根                          | ごはん・パン粉・砂糖・油                             | 654   | 22.8 |
| 6  | 金 | ご飯・魚の塩焼き・付合せ(モヤシ・人参)しょうゆ・ブロッコリーの胡麻味噌和え・すまし汁(えのき ワカメ ネギ)・ストロベリーゼリー            | 塩さば・大豆                    | もやし・にんじん・ブロッコリー・カットえのき・わかめ・ねぎ                   | ごはん・砂糖・白炒りごま・ストロベリーゼリー                   | 702   | 31.6 |
| 9  | 月 | ご飯・豚肉のみかんジュース煮・付合せ(ブロッコリー&コーン)・キャベツのおかか和え・味噌汁(大根 油揚げ ネギ)                     | 豚もも肉・かつお節・油揚げ             | 玉ねぎ・オレンジジュース・ブロッコリー・ホールコーン・キャベツ・きゅうり・にんじん・大根・ねぎ | ごはん・バター・砂糖・片栗粉                           | 639   | 28.5 |
| 10 | 火 | 食パン・イチゴジャム・チキンチャップ・付合せ(インゲン・カリフラワー)塩・大根とベーコンのサラダ・コンソメスープ(ほうれん草 もやし)・カスタードプリン | 鶏もも肉・ベーコン                 | いんげん・カリフラワー・大根・にんじん・ほうれん草・もやし                   | 食パン・いちごジャム・小麦粉・砂糖・カスタードプリン               | 685   | 27.0 |
| 11 | 水 | ご飯・親子煮・きゅうりとわかめの酢の物・味噌汁(豆腐 なめこ ネギ)                                           | 鶏むね肉・さつま揚げ・卵・木綿豆腐         | 玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・きゅうり・わかめ・なめこ・ねぎ                | ごはん・じゃが芋・砂糖・片栗粉                          | 641   | 27.5 |
| 12 | 木 | ご飯・魚のカレームニエル・付合せ(ブロッコリー)塩・コロコロサラダ・オニオンスープ                                    | さわら・ハム                    | ブロッコリー・にんじん・ホールコーン・グリーンピース・玉ねぎ                  | ごはん・小麦粉・バター・じゃが芋・マヨネーズ                   | 690   | 25.0 |
| 13 | 金 | ご飯・麻婆大根・ツナとブロッコリーの中華サラダ・ニラ卵スープ・毎日ドリブシヨーグルト                                   | 豚ひき肉・シーチキン・卵・ヨーグルト        | 大根・生しいたけ・白ねぎ・グリーンピース・しょうが・ブロッコリー・ホールコーン・にら      | ごはん・ごま油・砂糖・片栗粉                           | 697   | 23.7 |
| 16 | 月 | ご飯・鶏肉の山椒焼き・付合せ(人参、いんげん)塩・和風スパゲティ・サラダ・味噌汁(キャベツ ワカメ)                           | 鶏もも肉・シーチキン                | にんじん・いんげん・玉ねぎ・きゅうり・キャベツ・わかめ                     | ごはん・砂糖・片栗粉・スパゲティ・和風ドレッシング                | 720   | 26.8 |
| 17 | 火 | ご飯・魚のめんたいマヨ焼き・付合せ(ほうれん草・人参)醤油・もやし炒め・味噌汁(トウモロコシ アゲネギ)                         | メルルーサ・辛子明太子・ベーコン・木綿豆腐・油揚げ | 玉ねぎ・ほうれん草・にんじん・もやし・ピーマン・ホールコーン・ねぎ               | ごはん・マヨネーズ・油・片栗粉                          | 635   | 27.8 |
| 18 | 水 | ご飯・豚肉のカレー焼き・ブロッコリーのサラダ・コンソメスープ(大根 まいたけ)・青りんごゼリー                              | 豚もも肉                      | ピーマン・玉ねぎ・にんじん・ブロッコリー・ホールコーン・いんげん・大根・まいたけ        | ごはん・油・片栗粉・砂糖・青りんごゼリー                     | 660   | 23.8 |
| 19 | 木 | ご飯・ぎせい豆腐・付合せ(オクラ)塩・キャベツのゴマ酢あえ・味噌汁(ほうれん草 フ)・毎日ドリブシヨーグルト                       | 水切り豆腐・鶏ひき肉・卵・鶏ささ身・ヨーグルト   | にんじん・生しいたけ・しょうが・グリーンピース・オクラ・キャベツ・きゅうり・ほうれん草     | ごはん・砂糖・片栗粉・ごま油・白炒りごま・玉麩                  | 664   | 25.5 |
| 20 | 金 | くろロールパン・パンプキンシチュー・大根ときゅうりのサラダ・わかめスープ(コンソメ)・オレンジゼリー                           | 鶏むね肉                      | 南瓜・にんじん・玉ねぎ・グリーンピース・大根・きゅうり・わかめ・ねぎ              | くろロールパン・黒糖ロールパン・砂糖・マヨネーズ・すりごま(白)・オレンジゼリー | 646   | 26.4 |
| 23 | 月 | ご飯・蒸し鶏中華風・付合せ(ブロッコリー・カリフラワー)塩・拌三絲(カニカマ)・中華スープ(法蓮草・人参)                        | 鶏もも肉・かに風味かまぼこ             | しょうが・白ねぎ・ブロッコリー・カリフラワー・きゅうり・ほうれん草・にんじん          | ごはん・胡麻ドレッシング・春雨・砂糖・ごま油                   | 662   | 23.0 |
| 24 | 火 | ご飯・豆腐の肉野菜あんかけ・ブロッコリーと人参のごま和え・味噌汁(大根 ワカメ ネギ)・ココアムース                           | 木綿豆腐・鶏ひき肉                 | 玉ねぎ・もやし・ピーマン・にんじん・生しいたけ・ブロッコリー・大根・わかめ           | ごはん・砂糖・片栗粉・すりごま(白)・ココアムース                | 726   | 26.6 |
| 25 | 水 | ご飯・ハッシュドポーク・グリーンサラダ インゲン・白菜とカニカマのスープ・クリスマスカップデザート                            | 豚もも肉・サイコロチーズ・かに風味かまぼこ     | 玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・いんげん・きゅうり・白菜                   | ごはん・バター・油・砂糖・クリスマスカップデザート                | 713   | 22.5 |
| 26 | 木 | ご飯・鮭のねぎ味噌焼き・付合せ(さつま芋)・厚揚げの五目煮・すまし汁(玉麩 わかめ)                                   | さけ・厚揚げ・ソフ豆腐               | しょうが・刻みネギ・玉ねぎ・大根・にんじん・干し椎茸・グリーンピース・わかめ          | ごはん・砂糖・さつまいも・玉麩                          | 657   | 29.7 |
| 27 | 金 | ご飯・ミートボール野菜ソース(ケチャップ)・付合せ(インゲン)塩・カリフラワーと卵のサラダ・コンソメスープ(キャベツ 人参)・毎日ドリブシヨーグルト   | 鶏だんご・鶏卵水煮・ヨーグルト           | 玉ねぎ・にんじん・いんげん・カリフラワー・キャベツ                       | ごはん・バター・砂糖・マヨネーズ                         | 781   | 21.8 |

\* 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 20日 パンプキンシチュー(冬至)、25日 クリスマスカップデザート

\* 11日親子煮、20日パンプキンシチューには、さんわコーポレーション様から寄贈いただいた鶏肉を使用します。

\* 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。