

5 月分 献立表

豊田市福祉事業団

豊田市障がい者総合支援センター

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	水	ご飯・カレイの漬け焼き・付合せ(オクラ)塩・ほうれん草のなめ茸和え・味噌汁(大根 油揚げ ネギ)・毎日ドリブシヨーグルト	カラスガレイ・油揚げ・ヨーグルト	オクラ・ほうれん草・もやし・にんじん・なめたけ・大根・ねぎ	ごはん・砂糖	677	25.7
2	木	チキンカレーライス・コールスローサラダ・わかめスープ(コンソメ)・こどもの日デザート	鶏むね皮なし肉	にんじん・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・わかめ・ねぎ	じゃが芋・じゃが芋・油・ごはん・砂糖・ゼリー	783	22.9
7	火	ご飯・魚の味噌マヨ焼き・付合せ(粉ふき芋・青のり)・キャベツと人参の甘酢和え・すまし汁(豆腐 ネギ)・ミニたい焼き(こしあん)	メルルーサ・木綿豆腐	青のり・キャベツ・にんじん・ねぎ	ごはん・マヨネーズ・じゃが芋・砂糖・すりごま(白)・ミニたい焼き(こしあん)	684	27.0
8	水	ご飯・豚肉のBBQソース・付合せ(サラダ菜)・大根とささみのサラダ・味噌汁(南瓜 インゲン)・カスタードプリン	豚もも肉・鶏ささ身	しょうが・玉ねぎ・りんご缶詰・サラダ菜・大根・きゅうり・ホールコーン・南瓜・いんげん	ごはん・砂糖・片栗粉・油・和風ドレッシング・カスタードプリン	719	28.0
9	木	ご飯・鶏やわらか煮・付合せ(インゲン&コーン)・和風サラダ・味噌汁(玉葱 三つ葉)・ストロベリーゼリー	とりやわらか煮・かに風味かまぼこ	いんげん・ホールコーン・わかめ・キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・みつば	ごはん・バター・砂糖・油・白炒りごま・ストロベリーゼリー	666	28.1
10	金	ご飯・変わり卵焼き・付合せ(ブロッコリー)塩・法連草ときのこのソテー・コンソメスープ(キャベツ 人参)・毎日ドリブシヨーグルト	卵・鶏ひき肉・ベーコン・ヨーグルト	グリーンピース・玉ねぎ・ブロッコリー・ほうれん草・しめじ・えのき茸・キャベツ・にんじん	ごはん・じゃが芋・油	723	24.7
13	月	ご飯・煮魚・付合せ(ほうれん草 人参)醤油・大根と人参のゴマ酢和え・味噌汁(わかめ玉葱)・青りんごゼリー	さば・油揚げ	しょうが・ほうれん草・にんじん・大根・わかめ	ごはん・砂糖・すりごま(白)・玉葱・青りんごゼリー	701	25.6
14	火	ご飯・豚肉のくわ焼き・付合せ(トマト)・野菜サラダ(ノンオイル)・味噌汁(豆腐 えのき)・ココアムース	豚もも肉・木綿豆腐	玉ねぎ・トマト・きゅうり・オクラ・サニーレタス・にんじん・えのき茸	ごはん・砂糖・油・片栗粉・ココアムース	743	28.5
15	水	くるロールパン・ミートボール野菜ソース(ケチャップ)・付合せ(インゲン)塩・ツナサラダ・コンソメスープ(大根 まいたけ)・オレンジゼリー	鶏だんご・シーチキン	玉ねぎ・にんじん・いんげん・キャベツ・きゅうり・大根・まいたけ	くるロールパン・黒糖ロールパン・バター・砂糖・マヨネーズ・オレンジゼリー	693	22.4
16	木	ご飯・厚揚げとひじきの旨煮・オクラの和え物・味噌汁(キャベツ 玉葱 ネギ)・毎日ドリブシヨーグルト	厚揚げ・ソフ豆腐・豚もも肉・かつお節・ヨーグルト	ひじき・にんじん・いんげん・オクラ・ホールコーン・キャベツ・玉ねぎ・ねぎ	ごはん・油・砂糖	689	25.1
17	金	ご飯・魚の味噌だれかけ・付合せ(南瓜)塩・もやし炒め・すまし汁(はんぺん ミツバ)・パウムクーヘン	さわら・ベーコン・白はんぺん	しょうが・南瓜・もやし・ピーマン・にんじん・ホールコーン・みつば	ごはん・砂糖・すりごま(白)・油・片栗粉・パウムクーヘン	737	28.7
20	月	ご飯・かに玉・付合せ(オクラ)しょうゆ・拌三絲(ささみ)・中華スープ(法蓮草 人参)・ドーナツ	卵・かに風味かまぼこ・鶏ささ身	生しいたけ・玉ねぎ・白ねぎ・しょうが・グリーンピース・オクラ・きゅうり・ほうれん草・にんじん	ごはん・砂糖・片栗粉・春雨・ごま油・ドーナツ(プレーン)	692	22.3
21	火	ご飯・大根のそぼろ煮(主菜)・長芋のツナマヨネーズ・味噌汁(豆腐 わかめ)・毎日ドリブシヨーグルト	豚ひき肉・シーチキン・木綿豆腐・ヨーグルト	大根・白ねぎ・にんじん・生しいたけ・しょうが・いんげん・玉ねぎ・わかめ	ごはん・油・砂糖・片栗粉・ながいも・マヨネーズ	746	24.5
22	水	ご飯・鶏肉の梅肉焼き・付合せ(人参 ぶろccoli)塩・切干大根の煮付け・味噌汁(なめこ ネギ)・グレーゼリー	鶏もも肉・さつま揚げ	大葉・ブロッコリー・にんじん・切干大根・グリーンピース・なめこ・ねぎ	ごはん・砂糖・グレーゼリー	681	25.7
23	木	ご飯・蒸し魚タルタルソースがけ・付合せ(粉ふき芋・パセリ)・ハムサラダ・コンソメスープ(マッシュ 人参)・米粉のメープルマフィン	さけ・鶏卵水煮・ハム	玉ねぎ・きゅうり・キャベツ・もやし・にんじん	ごはん・マヨネーズ・砂糖・じゃが芋・油・メープルマフィン	742	30.0
24	金	ご飯・豚肉と三色野菜の炒め物・ブロッコリーの和え物・味噌汁(大根 エノキアケ)・国産りんごゼリー	豚もも肉・油揚げ	にんじん・ごぼう・いんげん・ブロッコリー・ホールコーン・大根・えのき茸	ごはん・砂糖・油・すりごま(白)・国産りんごゼリー	671	23.4
27	月	ご飯・チキンチャップ・付合せ(インゲン かりふわり)塩・キャロットサラダ・たまごスープ(コンソメ)ほうれん草・毎日ドリブシヨーグルト	鶏もも肉・卵・ヨーグルト	いんげん・かりふわり・にんじん・パイン缶・レーズン・玉ねぎ・ほうれん草	ごはん・小麦粉・砂糖・油・片栗粉	753	25.2
28	火	ご飯・魚の蒲焼風・付合せ(マッシュ 人参)しょうゆ・サラダで元気・味噌汁(玉葱 ミツバ)・ストロベリーゼリー	さわら・ハム・かつお節	しょうが・もやし・にんじん・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・塩昆布・みつば	ごはん・小麦粉・片栗粉・砂糖・油・玉葱・ストロベリーゼリー	699	29.3
29	水	ご飯・高野豆腐の卵とし・いんげんの酢味噌和え・すまし汁(えのき ミリオンネギ)・米粉のパナステックケーキ	高野豆腐・鶏ひき肉・卵・かまぼこ	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・いんげん・わかめ・えのき茸・ねぎ	ごはん・じゃが芋・砂糖・片栗粉・スティックケーキ	703	25.3
30	木	ご飯・豚肉のゴマ風味焼き・付合せ(リーフレタス)・南瓜の含め煮・味噌汁(タマネギ ダイコン アケ)・ピーチゼリー	豚もも肉・油揚げ	白ねぎ・リーフレタス・南瓜・オクラ・玉ねぎ・大根	ごはん・すりごま(白)・油・砂糖・ピーチゼリー	720	26.0
31	金	ロールパン・ミートローフ・付合せ(キャベツ 人参)塩味・森のサラダ・コンソメスープ(大根 わかめ)・はちみつレモンゼリー	豚ひき肉・牛乳・卵・シーチキン	にんじん・玉ねぎ・キャベツ・生しいたけ・えのき茸・大根・わかめ	ロールパン・食パン・パン粉・スパゲティ・マヨネーズ・はちみつレモンゼリー	681	25.6

- * 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 こどもの日デザート(りんご・レモン風味豆乳・サイダー風の味が3層になったゼリーです)
- * 当面の間、デザートを市販品で提供します。