

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
1	月	ご飯・肉団子の甘酢からめ・ツナとブロッコリーの中中華サラダ・中華スープ(豆腐 ほうれん草)・カルピスゼリー(寒天)	鶏だんご・シーチキン・木綿豆腐	玉ねぎ・にんじん・ピーマン・ブロッコリー・ホールコーン・ほうれん草・寒天	ごはん・油・砂糖・片栗粉・ごま油	764	22.8
2	火	ご飯・魚の梅肉焼き・付合せ(オクラ)塩・茄子とピーマンの煮浸し・味噌汁(玉麴・エノキ・ネギ)・すいか	さわら・油揚げ	大葉・オクラ・なす・ピーマン・えのき茸・ねぎ・すいか	ごはん・砂糖・玉麴	658	29.3
3	水	ロールパン・ポークチャップ・付合せ(カリフラワー)塩・南瓜サラダ(ゆで卵)・コンソメスープ(モヤシ 人参 パセリ)・国産りんごゼリー	豚もも肉・鶏卵水煮	玉ねぎ・しめじ・カリフラワー・南瓜・きゅうり・もやし・にんじん	ロールパン・食パン・油・砂糖・バター・片栗粉・マヨネーズ・国産りんごゼリー	637	26.7
4	木	ご飯・えびと高野豆腐のうま煮・切干大根のゴマ酢和え・味噌汁(玉葱 わかめ)・毎日ドリブショージョ	むきえび・高野豆腐・鶏もも肉・ちくわ・ヨーグルト	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・切干大根・きゅうり・えのき茸・わかめ	ごはん・砂糖・片栗粉・白炒りごま	700	29.0
5	金	夏野菜カレー・じゃこサラダ・七夕デザート	鶏むね皮なし肉・しらす干し	南瓜・オクラ・なす・トマト・玉ねぎ・ピーマン・キャベツ・きゅうり・にんじん	油・ごはん・砂糖・ごま油・七夕デザート	733	22.4
8	月	ご飯・鮭のねぎ味噌焼き・付合せ(法蓮草のごま和え)・辛し和え・もずく汁・パウムクーヘン	さけ・卵・木綿豆腐	しょうが・白ねぎ・ほうれん草・いんげん・にんじん・もずく・みつば	ごはん・砂糖・すりごま(白)・油・パウムクーヘン	654	31.2
9	火	ご飯・スパニッシュオムレツ・付合せ(ブロッコリー)塩・マカロニサラダ・わかめと鶏肉のスープ・グレープゼリー	卵・ウインナー・シーチキン・鶏ささ身	トマト・ピーマン・玉ねぎ・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・にんじん・わかめ・ねぎ	ごはん・じゃが芋・バター・マカロニ・スパゲティ・マヨネーズ・片栗粉・グレープゼリー	774	26.2
10	水	ご飯・鶏の照り煮・付合せ(人参 いんげん)塩・じゃがいもの三杯酢・味噌汁(玉葱 油揚げ ねぎ)・抹茶ミルク寒天	鶏もも皮なし肉・ハム・油揚げ・牛乳	にんじん・いんげん・きゅうり・しょうが・玉ねぎ・ねぎ・寒天	ごはん・小麦粉・砂糖・片栗粉・じゃが芋	676	30.0
11	木	ご飯・魚のマヨネーズ焼き・付合せ(トマト)・夏野菜のサラダ・コンソメスープ(キャベツ 人参)・青りんごゼリー	ホキ・パルメザンチーズ	玉ねぎ・エリンギ・トマト・きゅうり・オクラ・赤ピーマン・ホールコーン・キャベツ・にんじん	ごはん・マヨネーズ・パン粉・砂糖・油・青りんごゼリー	673	22.7
12	金	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(大根 エノキ ねぎ)・毎日ドリブショージョ	豚もも肉・かに風味かまぼこ・ヨーグルト	しょうが・サラダ菜・わかめ・キャベツ・きゅうり・大根・えのき茸・ねぎ	ごはん・油・マーマレード・砂糖・片栗粉・白炒りごま	711	29.5
16	火	ご飯・魚のみぞれソースかけ(焼き)・付合せ(インゲン)しょうゆ・キャベツのゴマ酢あえ・味噌汁(法蓮草 アケビ)・ヨーヒーゼリー(寒天)	さば・鶏むね肉・油揚げ	大根おろし・ねぎ・いんげん・キャベツ・きゅうり・にんじん・ほうれん草・寒天	ごはん・砂糖・ごま油・白炒りごま	697	27.8
17	水	ご飯・豆腐の中華煮・法蓮草ののり和え・中華たまごスープ・毎日ドリブショージョ	木綿豆腐・豚もも肉・卵・ヨーグルト	玉ねぎ・生しいたけ・にんじん・にら・しょうが・ほうれん草・ホールコーン・刻みのり	ごはん・ごま油・砂糖・片栗粉	696	28.9
18	木	ご飯・松風焼き・付合せ(南瓜)塩・森のサラダ(手作りドレ)・すまし汁(玉麴 ねぎ)・パイン	鶏ひき肉・卵・シーチキン	玉ねぎ・南瓜・生しいたけ・えのき茸・ねぎ・パイ	ごはん・パン粉・砂糖・すりごま(白)・スパゲティ・和風ドレッシング・玉麴	752	29.2
19	金	ご飯・タラの粕漬焼き・付合せ(2色ピーマン和え)・冬瓜の薄くず煮・味噌汁(じゃがいも 油揚げ わかめ)・とけないアイス(イチゴ)	タラの粕漬焼き・鶏ひき肉・油揚げ	ピーマン・赤ピーマン・とうがん・干し椎茸・にんじん・グリーンピース・わかめ	ごはん・ごま油・油・砂糖・片栗粉・じゃが芋・アイス風デザート(イチゴ)	648	27.9
22	月	ご飯・豚肉の生姜焼き・付合せ(リーフレタス)・いんげんのごま和え・味噌汁(豆腐 えのき)・毎日ドリブショージョ	豚もも肉・ちくわ・木綿豆腐・ヨーグルト	玉ねぎ・しょうが・リーフレタス・いんげん・にんじん・えのき茸	ごはん・油・砂糖・片栗粉・すりごま(白)	685	28.8
23	火	くろロールパン・鶏肉のプレザー・付合せ(ブロッコリー・カリフラワー)塩・大豆サラダ・ふわふわスープ・カスタードプリン	鶏もも肉・大豆・白はんぺん	玉ねぎ・トマト缶詰・ブロッコリー・カリフラワー・キャベツ・きゅうり・にんじん・みつば	くろロールパン・黒糖ロールパン・小麦粉・バター・砂糖・マヨネーズ・カスタードプリン	665	30.0
24	水	ご飯・親子煮・ブロッコリーの和え物・味噌汁(シメジ わかめ葱)・水ようかん	鶏もも肉・さつま揚げ・卵	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・ブロッコリー・ホールコーン・しめじ・わかめ・ねぎ	ごはん・じゃが芋・砂糖・片栗粉・すりごま(白)・こしあん	715	29.0
25	木	ご飯・魚の味噌煮・付合せ(モヤシ 人参)塩・胡瓜と鶏の梅肉和え・冬瓜汁(卵)・プレーン蒸しパン	さば・鶏ささ身・卵	しょうが・もやし・にんじん・きゅうり・とうがん・生しいたけ・ねぎ	ごはん・砂糖・片栗粉・ホットケーキミックス	728	31.1
26	金	ご飯・豆腐の肉野菜あんかけ・トマトとオクラのサラダ(ツナ)・味噌汁(南瓜 インゲン)・オレンジゼリー	木綿豆腐・鶏ひき肉・シーチキン	玉ねぎ・もやし・ピーマン・にんじん・生しいたけ・トマト・オクラ・ホールコーン・南瓜	ごはん・砂糖・片栗粉・油・オレンジゼリー	739	27.0
29	月	ご飯・魚のカレームニエル・付合せ(キャベツ 人参)塩味・ジャーマンポテト・コンソメスープ(大根 まいたけ)・ストロベリーゼリー	さわら・ベーコン・パルメザンチーズ	キャベツ・にんじん・玉ねぎ・大根・まいたけ	ごはん・小麦粉・バター・じゃが芋・油・ストロベリーゼリー	706	26.3
30	火	ご飯・麻婆なす・春雨とカニカマのサラダ・中華スープ(豆腐 二郎)・毎日ドリブショージョ	豚ひき肉・かに風味かまぼこ・木綿豆腐・ヨーグルト	なす・にんじん・白ねぎ・しょうが・グリーンピース・きゅうり・ホールコーン・わかめ・にら	ごはん・ごま油・砂糖・片栗粉・春雨・マヨネーズ・すりごま(白)	756	22.6
31	水	ご飯・チキンの野菜ソース(バター醤油)・オクラの和え物・味噌汁(モヤシ アケビ)・バナナ(1/2本)	鶏もも肉・かつお節・油揚げ	玉ねぎ・白ねぎ・にんじん・しめじ・オクラ・ホールコーン・もやし・バナナ	ごはん・バター	705	25.5

* 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 すいか、5日七夕デザート、19日 溶けないアイス風デザート、25日 冬瓜汁

* 新メニュー 25日 胡瓜と鶏の梅肉和え