

10 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	水	ご飯・豚肉のくわ焼き・付合せ(トマト)・磯香和え・味噌汁(大根油揚げ・ネギ)・ストロベリーゼリー	豚もも肉・油揚げ	玉ねぎ・トマト・ほうれん草・もやし・刻みのり・大根・ねぎ	ごはん・砂糖・油・片栗粉・ストロベリーゼリー	669	29.7
2	木	ご飯・ミートローフ・付合せ(カリフラワー)塩・春雨サラダ・コンソメスープ(ほうれん草・コーン)・牧場の朝ヨーグルト	豚ひき肉・牛乳・卵・ハム・ヨーグルト	にんじん・玉ねぎ・カリフラワー・きゅうり・ほうれん草・ホールコーン	ごはん・パン粉・春雨・マヨネーズ	749	23.4
3	金	ご飯・魚のゴマ照り焼き・付合せ(モヤシ・人参)しょうゆ・辛し和え・味噌汁(玉葱・えのき・ネギ)・ピーチゼリー	さば・卵	もやし・にんじん・いんげん・玉ねぎ・えのき・ねぎ	ごはん・白炒りごま・黒炒りごま・砂糖・片栗粉・油・ピーチゼリー	710	25.9
6	月	ご飯・魚のめんたいマヨ焼き・付合せ(オクラ)塩・和風ハムサラダ・すまし汁(豆腐・ネギ)・十五夜デザート	メルルーサ・辛子明太子・ハム・木綿豆腐	玉ねぎ・オクラ・きゅうり・キャベツ・にんじん・ねぎ	ごはん・マヨネーズ・和風ドレッシング・十五夜デザート	636	27.2
7	火	ご飯・鶏肉のカレー照り焼き・付合せ(人参・ブロッコリー)塩・切干大根の煮付け・味噌汁(南瓜・玉葱・ネギ)・青りんごゼリー	鶏もも肉・さつま揚げ	ブロッコリー・にんじん・切干大根・グリーンピース・南瓜・玉ねぎ・ねぎ	ごはん・小麦粉・砂糖・青りんごゼリー	708	25.6
8	水	ご飯・変わり卵焼き・付合せ(キャベツ)・人参とツナのサラダ・コンソメスープ(大根・わかめ)・バウムクーヘン	卵・鶏ひき肉・シーチキン	グリーンピース・玉ねぎ・キャベツ・にんじん・ホールコーン・大根・わかめ	ごはん・じゃが芋・油・砂糖・バウムクーヘン	706	22.0
9	木	ご飯・肉じゃが・小松菜とモヤシのゴマ酢あえ・味噌汁(トウモロコシ・アケネギ)・抹茶ミルク寒天	鶏むね肉・木綿豆腐・油揚げ・牛乳	グリーンピース・小松菜・もやし・にんじん・ねぎ・寒天	ごはん・ほっこり肉じゃが・砂糖・白炒りごま・ごま油	707	22.4
10	金	くろロールパン・ミートボール野菜ソース・付合せ(インゲン)塩・カリフラワーのサラダ・コンソメスープ(キャベツ・椎茸)・牧場の朝ヨーグルト	鶏だんご・ハム・ヨーグルト	玉ねぎ・にんじん・いんげん・カリフラワー・きゅうり・ホールコーン・キャベツ・生しいたけ	くろロールパン・黒糖ロールパン・バター・砂糖・マヨネーズ	679	24.3
14	火	ご飯・魚の味噌煮・付合せ(大根)味噌・キャベツと人参の甘酢和え・すまし汁(エノキ・カマボコミツナ)・牧場の朝ヨーグルト	さば・かまぼこ・ヨーグルト	しょうが・大根・キャベツ・にんじん・えのき・みつば	ごはん・砂糖・すりごま(白)	718	27.4
15	水	ご飯・鶏肉のあけぼの焼き・付合せ(人参・いんげん)塩・マカロニハムサラダ・味噌汁(もやし・わかめ・ネギ)	鶏もも肉・ハム	にんじん・いんげん・きゅうり・玉ねぎ・もやし・わかめ・ねぎ	ごはん・マカロニ・スパゲティ・マヨネーズ	710	25.6
16	木	三色丼・白菜と生揚げの煮浸し・味噌汁(ナメコ・ネギ)・柿(1/6個)	鶏ひき肉・卵・厚揚げ・ソフト豆腐	しょうが・ほうれん草・白菜・にんじん・なめこ・ねぎ・かき	砂糖・油・ごはん	749	29.9
17	金	ご飯・豆腐の中華煮・ツナとブロッコリーの中華サラダ・中華たまごスープ	木綿豆腐・豚もも肉・シーチキン・卵	玉ねぎ・生しいたけ・にんじん・にら・しょうが・ブロッコリー・ホールコーン・ねぎ	ごはん・ごま油・砂糖・片栗粉	676	28.8
20	月	ご飯・ハンバーグきのこソース・付合せ(ブロッコリー)味噌・コロコロサラダ・白菜とカニカマのスープ	ハンバーグ・ハム・かに風味かまぼこ	しめじ・生しいたけ・まいたけ・ブロッコリー・にんじん・ホールコーン・グリーンピース・白菜	ごはん・油・片栗粉・じゃが芋・マヨネーズ	727	22.7
21	火	ご飯・親子煮・きゅうりとわかめの酢の物・味噌汁(モヤシ・アゲ・ネギ)	鶏もも肉・さつま揚げ・卵・油揚げ	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・きゅうり・わかめ・もやし・ねぎ	ごはん・じゃが芋・砂糖・片栗粉	670	25.6
22	水	ご飯・豚肉の生姜焼き・付合せ(リーフレタス)・ブロッコリーの胡麻味噌和え・すまし汁(法蓮草・えのき)・オレンジゼリー	豚もも肉・大豆	玉ねぎ・しょうが・リーフレタス・ブロッコリー・にんじん・ほうれん草・えのき・ねぎ	ごはん・油・砂糖・片栗粉・白炒りごま・オレンジゼリー	662	27.3
23	木	ご飯・魚の梅肉焼き・付合せ(オクラ)しょうゆ・ひじきの五目煮・味噌汁(じゃが芋・玉葱・ネギ)・牧場の朝ヨーグルト(いちご)	さくら・豚もも肉・ヨーグルト	大葉・オクラ・ひじき・にんじん・いんげん・玉ねぎ・ねぎ	ごはん・砂糖・油・じゃが芋	686	30.2
24	金	ご飯・鶏肉のパン粉焼き・付合せ(インゲン・コーン)・キャベツとハムのサラダ・オニオンスープ・グレープゼリー	鶏むね肉・ハム	いんげん・ホールコーン・キャベツ・きゅうり・にんじん・玉ねぎ	ごはん・小麦粉・パン粉・砂糖・ごま油・グレープゼリー	680	30.0
27	月	ご飯・豆腐の肉野菜あんかけ・ブロッコリーの和え物・味噌汁(ほうれん草・フ)・	木綿豆腐・鶏ひき肉	玉ねぎ・ピーマン・にんじん・生しいたけ・ブロッコリー・ホールコーン・ほうれん草	ごはん・砂糖・片栗粉・すりごま(白)・玉麩	643	26.3
28	火	ロールパン・さつまいもシチュー・コールスローサラダ・コンソメスープ(もやし・舞茸)・国産りんごゼリー	鶏むね肉・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・もやし・まいたけ	ロールパン・食パン・さつま芋・油・砂糖・国産りんごゼリー	668	27.0
29	水	ご飯・鶏の唐揚げ・付合せ(キャベツ・人参)塩味・じゃが芋とツナの煮物・味噌汁(玉葱・油揚げ・ネギ)・牧場の朝ヨーグルト	鶏から揚げ・シーチキン・油揚げ・ヨーグルト	キャベツ・にんじん・いんげん・玉ねぎ・ねぎ	ごはん・じゃが芋・砂糖	749	27.4
30	木	ご飯・ホイコーロー・シュウマイ・中華風わかめスープ	豚もも肉・ホークシューマイ・かに風味かまぼこ	しょうが・キャベツ・玉ねぎ・にんじん・ピーマン・生しいたけ・わかめ・ねぎ	ごはん・ごま油・砂糖・かき油・片栗粉	668	23.7
31	金	ご飯・蒸し魚タルタルソースがけ・付合せ(粉ふき芋・青のり)・グリーンサラダ・インゲン・コンソメスープ(キャベツ・人参)・ハロウィンデザート	さけ・卵・鶏卵水煮・サイコロチーズ	玉ねぎ・青のり・いんげん・きゅうり・キャベツ・にんじん	ごはん・マヨネーズ・砂糖・じゃが芋・油・パン・プリン・パナッ	706	27.1

* 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。
 * 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。
 * 第二ひまわりは、16日(木)の給食はありません。
 * けやきワークスは、7日(火)、16日(木)、24日(金)の給食はありません。