

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
4	火	ご飯・魚の照り焼き・付合せ(オクラ)しょうゆ・厚揚げの五目煮・味噌汁(玉麴・エノキ・ネギ)	さわら・厚揚げ・ツタ豆腐	オクラ・玉ねぎ・大根・にんじん・干し椎茸・グリーンピース・えのき茸・ねぎ	ごはん・砂糖・片栗粉・玉麴	678	31.2
5	水	ご飯・タンダーチキン・付合せ(人参・ブロッコリー)塩・じゃこサラダ・コンソメスープ(ホウレン草・もやし)・りんごゼリー(寒天)	鶏もも肉・ヨーグルト・しらす干し	玉ねぎ・ブロッコリー・にんじん・キャベツ・きゅうり・ほうれん草・もやし・リンゴジュース	ごはん・砂糖・ごま油	649	23.6
6	木	ご飯・干草焼き・付合せ(トマト)・長芋のツナマヨネーズ・味噌汁(トウモロコシ・わかめ・ネギ)・ストロベリーゼリー	卵・豚ひき肉・シーチキン・木綿豆腐	にんじん・ほうれん草・干し椎茸・トマト・いんげん・玉ねぎ・わかめ・ねぎ	ごはん・油・砂糖・ながいも・マヨネーズ・ストロベリーゼリー	691	23.2
7	金	食パン・ジャム(いちご)・ポークチャップ・付合せ(キャベツ・人参)塩味・大根とハムのサラダ・ふわふわスープ・カスタードプリン	豚もも肉・ハム・白はんぺん	玉ねぎ・しめじ・キャベツ・にんじん・大根・きゅうり・ホールコーン・みつば	食パン・いちごジャム・油・砂糖・バター・片栗粉・カスタードプリン	658	28.7
10	月	ご飯・魚のレモン風味(スプレー)・付合せ(粉ふき芋・パセリ)・スパゲティ・サラダ・コンソメスープ(大根・まいたけ)	さけ・ハム	きゅうり・にんじん・玉ねぎ・大根・まいたけ	ごはん・小麦粉・砂糖・片栗粉・じゃが芋・スパゲティ・マヨネーズ	661	26.3
11	火	ご飯・チキンの野菜ソース(バター・醤油)・和風サラダ・味噌汁(南瓜・インゲン)	鶏もも肉・かに風味かまぼこ	玉ねぎ・白ねぎ・にんじん・しめじ・わかめ・キャベツ・きゅうり・南瓜・いんげん	ごはん・バター・和風ドレッシング	663	24.5
12	水	ご飯・豆腐のみそそば煮・ブロッコリーと人参の酢和え・かき玉汁	木綿豆腐・豚ひき肉・展開食用豚もも・卵	しょうが・玉ねぎ・にんじん・いんげん・にら・生しいたけ・ブロッコリー・ほうれん草	ごはん・ごま油・砂糖・片栗粉	644	24.6
13	木	ご飯・豚肉のゴマ風味焼き・付合せ(サラダ菜)・オクラの和え物・味噌汁(じゃが芋・玉葱・ミソ)・角切りパインゼリー(寒天)	豚もも肉・かつお節	白ねぎ・サラダ菜・オクラ・にんじん・ホールコーン・玉ねぎ・みつば・パイン缶・寒天	ごはん・油・すりごま(白)・じゃが芋・砂糖	645	25.5
14	金	ご飯・魚の塩焼き・付合せ(人参・いんげん)塩・ほうれん草のなめ茸和え・味噌汁(大根・わかめ・ネギ)・牧場の朝ヨーグルト	塩さば・ヨーグルト	にんじん・いんげん・ほうれん草・もやし・なめたけ・大根・わかめ・ねぎ	ごはん・砂糖	707	31.6
17	月	ご飯・豚肉のマーマレード煮・付合せ(ブロッコリー)塩・五色和え・味噌汁(エノキ・アケ)	豚もも肉・ちくわ・油揚げ	しょうが・ブロッコリー・キャベツ・にんじん・きゅうり・えのき茸	ごはん・油・マーマレード・砂糖・片栗粉・すりごま(白)	651	28.6
18	火	ご飯・かに玉・もやしの中華サラダ・中華スープ(豆腐・ほうれん草)・牧場の朝ヨーグルト(いちご)	卵・かに風味かまぼこ・ハム・木綿豆腐・ヨーグルト	生しいたけ・玉ねぎ・白ねぎ・しょうが・グリーンピース・もやし・きゅうり・ホールコーン・ほうれん草	ごはん・砂糖・片栗粉・ごま油	651	24.0
19	水	くろロールパン・クリームシチュー・ブロッコリーのサラダ・コンソメスープ(白菜・ベーコン)・マスカットゼリー	鶏もも肉・牛乳・ベーコン	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・いんげん・白菜	くろロールパン・黒糖ロールパン・じゃが芋・砂糖・油・カップゼリーの素(マスカット味)	673	26.2
20	木	ご飯・たらの西京焼き・付合せ(オクラ)塩・大根のそぼろ煮(副)・すまし汁(玉麴・わかめ)・りんごケーキ	たら・豚ひき肉・卵・ヨーグルト	オクラ・大根・にんじん・生しいたけ・しょうが・グリーンピース・わかめ・りんご缶	ごはん・砂糖・片栗粉・玉麴・小麦粉・油	649	29.1
21	金	ご飯・照り焼きチキン・付合せ(インゲン・コーン)・ポテトサラダ・味噌汁(キャベツ・玉葱・ネギ)	鶏もも肉・ハム	いんげん・ホールコーン・にんじん・きゅうり・キャベツ・玉ねぎ・ねぎ	ごはん・砂糖・片栗粉・じゃがいも・マヨネーズ	737	25.0
25	火	ご飯・豚肉の味噌くわ焼き・付合せ(南瓜)塩・胡瓜の小町和え・もずく汁	豚もも肉・卵・木綿豆腐	玉ねぎ・ねぎ・南瓜・きゅうり・にんじん・もずく・みつば・しょうが	ごはん・砂糖・片栗粉・油・すりごま(白)	666	27.1
26	水	ご飯・魚のみぞれソースかけ(焼き)・付合せ(法蓮草)しょうゆ・もやし炒め・味噌汁(玉葱・わかめ)・みかん(1個)	さば・ベーコン	大根・ねぎ・ほうれん草・もやし・ピーマン・にんじん・ホールコーン・玉ねぎ・わかめ	ごはん・油・片栗粉	702	27.0
27	木	ご飯・鶏肉の梅肉焼き・付合せ(インゲン・カリフラワー)塩・白菜と人参のお浸し・味噌汁(えのき・油揚げ・ネギ)・ミルクゼリー(寒天)	鶏もも肉・ちくわ・かつお節・油揚げ・牛乳	大葉・いんげん・カリフラワー・白菜・にんじん・えのき茸・ねぎ・寒天	ごはん・砂糖	685	27.4
28	金	ご飯・チリコンカン・大根とツナのサラダ・コンソメスープ(ホウレン草・しめじ)	合挽肉・大豆・シーチキン	玉ねぎ・ホールコーン・トマト缶詰・大根・きゅうり・ほうれん草・しめじ	ごはん・じゃが芋・油・砂糖・マヨネーズ	714	25.1

- * 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。
- * 季節の献立 19日クリームシチュー、26日みかん
- * 手作りデザート 5日りんごゼリー、13日角切りパインゼリー、19日マスカットゼリー、20日りんごケーキ、27日ミルクゼリー