

# 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  |
|----|---|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------|-------|------|
| 1  | 月 | ご飯・鶏肉の山椒焼き・付合せ(人参、いんげん)塩・胡瓜とチーズのおろし和え・味噌汁(玉葱 えのき ネギ)・青りんごゼリー          | 鶏もも肉・サイコロチース             | にんじん・いんげん・大根・きゅうり・玉ねぎ・えのき 茸・ねぎ                    | ごはん・砂糖・片栗粉・青りんごゼリー                   | 715   | 25.5 |
| 2  | 火 | ご飯・魚のマヨネーズ焼き・付合せ(粉ふき芋・青のり)・ハムサラダ・にんじんとわかめのスープ                         | ホキ・チース・ハム                | 玉ねぎ・エリンギ・青のり・きゅうり・キャベツ・にんじん・わかめ                   | ごはん・マヨネーズ・パン粉・じゃが芋・砂糖・油              | 666   | 25.2 |
| 3  | 水 | ご飯・豚肉のBBQソース・付合せ(インゲン)塩・もやしのごまドレッシング和え・味噌汁(コマツナ 玉子)                   | 豚もも肉・鶏むね肉                | しょうが・玉ねぎ・りんご缶詰・いんげん・もやし・きゅうり・にんじん・小松菜             | ごはん・砂糖・片栗粉・油・すりごま(白)・玉 麩             | 640   | 27.4 |
| 4  | 木 | ロールパン・ミートボールケチャップ煮・ポパイサラダ・きのこスープ・ピーチゼリー(寒天)                           | 鶏だんご・シーチキン               | 玉ねぎ・にんじん・ピーマン・ほうれん草・しめじ・生しいたけ・まいたけ・もも缶            | ロールパン・食パン・砂糖・片栗粉・マヨネーズ               | 666   | 23.8 |
| 5  | 金 | ご飯・五目玉子焼き・付合せ(オクラ)塩・薩摩芋と切り昆布煮物・味噌汁(トウモロコシ アゲネギ)・牧場の朝ヨーグルト             | 卵・鶏ひき肉・木綿豆腐・油揚げ・ヨーグルト    | ひじき・にんじん・白ねぎ・干し椎茸・しょうが・オクラ・糸切り昆布・とろろ昆布・ねぎ         | ごはん・油・砂糖・片栗粉・さつまいも・さつまいも             | 729   | 23.4 |
| 8  | 月 | ご飯・煮魚・付合せ(インゲン)しょうゆ・干草和え・味噌汁(ナメコ ワカメネギ)・オレンジゼリー                       | さば・油揚げ                   | しょうが・いんげん・ほうれん草・にんじん・なめこ・わかめ・ねぎ                   | ごはん・砂糖・オレンジゼリー                       | 686   | 27.0 |
| 9  | 火 | ご飯・肉豆腐・ブロッコリーと人参のごま和え・味噌汁(玉葱 三つ葉)・チョコレート蒸しパン                          | 豚もも肉・木綿豆腐                | 白ねぎ・生しいたけ・えのき茸・ブロッコリー・にんじん・玉ねぎ・みつば                | ごはん・油・砂糖・すりごま(白)・ホットケーキミックス・チョコシロップ  | 677   | 26.4 |
| 10 | 水 | チキンカレーライス・海藻サラダ・パインのヨーグルトあえ                                           | 鶏むね肉・ヨーグルト               | 玉ねぎ・にんじん・海藻ミックス・キャベツ・きゅうり・トマト・パイン缶                | じゃが芋・ごはん・ごま油・砂糖                      | 758   | 22.8 |
| 11 | 木 | ご飯・豚肉のオレンジジュース煮・付合せ(ブロッコリー)味無し・マカロニサラダ・味噌汁(モヤシ アゲネギ)                  | 豚もも肉・シーチキン・油揚げ           | 玉ねぎ・オレンジジュース・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・にんじん・もやし・ねぎ         | ごはん・バター・砂糖・片栗粉・マカロニ・スパゲティ・マヨネーズ      | 735   | 30.6 |
| 12 | 金 | ご飯・鮭のねぎ味噌焼き・付合せ(南瓜)塩・胡瓜のおかか和え・すまし汁(法蓮草 えのき)・ココアムース                    | さけ・卵・かつお節                | しょうが・白ねぎ・南瓜・きゅうり・にんじん・ほうれん草・えのき茸                  | ごはん・砂糖・油・ココアムース                      | 701   | 28.7 |
| 15 | 月 | ご飯・鶏の照り煮・付合せ(インゲン・カリフラワー)塩・野菜ソテー・味噌汁(ホウレン草 玉子)                        | 鶏もも肉・ウインナー・ウインナー         | いんげん・カリフラワー・キャベツ・にんじん・ピーマン・生しいたけ・ほうれん草            | ごはん・小麦粉・砂糖・片栗粉・油・玉 麩                 | 663   | 25.5 |
| 16 | 火 | くろロールパン・パンプキンシチュー・ブロッコリーのマヨネーズサラダ・コンソメスープ(大根 ワカメ)・ストロベリーゼリー           | 鶏むね肉・牛乳                  | 南瓜・にんじん・玉ねぎ・グリーンピース・ブロッコリー・ホールコーン・大根・わかめ          | くろロールパン・黒糖ロールパン・マヨネーズ・ストロベリーゼリー      | 652   | 28.6 |
| 17 | 水 | ご飯・切干大根のオムレツ・付合せ(ブロッコリー)塩・春雨サラダ(手作り)・味噌汁(白菜 アゲ)                       | 卵・シーチキン・ハム・油揚げ           | 切干大根・生しいたけ・小松菜・ブロッコリー・きゅうり・にんじん・白菜                | ごはん・ごま油・春雨・砂糖・油                      | 639   | 21.9 |
| 18 | 木 | ご飯・魚の蒲焼風・付合せ(モヤシ・人参)しょうゆ・いんげんの酢味噌和え・すまし汁(えのき ミリオンネギ)・角切りリンゴゼリー(寒天)    | さわら・かまぼこ                 | しょうが・もやし・にんじん・いんげん・わかめ・えのき茸・ねぎ・りんご缶・寒天            | ごはん・小麦粉・砂糖・片栗粉                       | 639   | 26.9 |
| 19 | 金 | ご飯・豚肉と三色野菜の炒め物・ほうれん草の白和え・味噌汁(じゃが芋 玉葱 ネギ)・マドレーヌ                        | 豚もも肉・水切り豆腐・牛乳・卵          | にんじん・ごぼう・いんげん・ほうれん草・玉ねぎ・ねぎ                        | ごはん・砂糖・油・すりごま(白)・じゃが芋・ホットケーキミックス・バター | 711   | 26.1 |
| 22 | 月 | ご飯・厚揚げの卵とじ・南瓜の胡麻煮・味噌汁(ワカメ シメジ キャベツ)                                   | 厚揚げ・ソフト豆腐・卵              | 玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・南瓜・キャベツ・しめじ・わかめ                  | ごはん・砂糖・片栗粉・すりごま(白)                   | 705   | 24.8 |
| 23 | 火 | ご飯・魚のムニエル・付合せ(インゲン&コーン)・ジャーマンサラダ・コンソメスープ(ホウレン草 エノキ)                   | さけ・ウインナー                 | いんげん・ホールコーン・きゅうり・にんじん・ほうれん草・えのき茸                  | ごはん・小麦粉・バター・じゃが芋・マヨネーズ               | 696   | 28.1 |
| 24 | 水 | ご飯・麻婆大根・カニカマとキャベツの中華サラダ・中華スープ(豆腐 二丁)・牧場の朝ヨーグルト(いちご)                   | 豚ひき肉・かに風味かまぼこ・木綿豆腐・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・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・にら     | ごはん・ごま油・砂糖・片栗粉・和風ドレッシング              | 668   | 21.9 |
| 25 | 木 | ご飯・鶏肉のプレザー・付合せ(ブロッコリー・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(白菜 コーン)・ワインゼリー(寒天) | 鶏もも肉・ベーコン                | 玉ねぎ・トマト缶詰・ブロッコリー・カリフラワー・大根・にんじん・白菜・ホールコーン・ぶどうジュース | ごはん・小麦粉・バター・砂糖                       | 711   | 23.1 |
| 26 | 金 | ご飯・豚肉のくわ焼き・付合せ(キャベツ・人参)塩味・磯香和え・味噌汁(なす 油揚げ ネギ)・りんご(1/8個)               | 豚もも肉・油揚げ                 | 玉ねぎ・キャベツ・にんじん・ほうれん草・もやし・刻みのり・なす・ねぎ・りんご            | ごはん・砂糖・油・片栗粉                         | 657   | 29.2 |

- \* 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。
- \* 10日チキンカレーライス、16日パンプキンシチューには、寄贈いただいた鶏肉を使用します。
- \* 季節の献立 22日南瓜の胡麻煮(冬至)、25日ワインゼリー(クリスマス)
- \* 手作りデザート 4日、9日、10日、18日、19日、25日