

1 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
6	月	ご飯・高野豆腐の旨煮(えび)・辛し和え・味噌汁(ワカメ・玉麩)・ミニたい焼き(こしあん)	高野豆腐・むきえび・さつま揚げ・炒り卵	玉ねぎ・にんじん・大根・生しいたけ・みつば・いんげん・わかめ	ごはん・砂糖・片栗粉・玉麩・ミニたい焼き(こしあん)	710	29.0
7	火	ご飯・カレイの漬け焼き・付合せ(オクラ)塩・筑前煮(副菜)・味噌汁(白菜 アケ)	カラスガレイ・鶏もも肉・油揚げ	オクラ・にんじん・ごぼう・大根・干し椎茸・グリーンピース・白菜	ごはん・油・砂糖	684	26.8
8	水	ご飯・豚肉の味噌くわ焼き・付合せ(モヤシ・人参)しょうゆ・ブロッコリーの和え物・すまし汁(大根 ワカメ)・毎日ドリブシヨーグルト	豚もも肉・ヨーグルト	玉ねぎ・ねぎ・もやし・にんじん・ブロッコリー・ホールコーン・大根・わかめ	ごはん・砂糖・片栗粉・油・すりごま(白)	699	28.1
9	木	ご飯・鶏の照り煮・付合せ(人参・いんげん)塩・法蓮草とじゃこの和え物・味噌汁(豆腐 なめこ ネギ)・ストロベリーゼリー	鶏もも肉・しらす干し・木綿豆腐	にんじん・いんげん・ほうれん草・キャベツ・なめこ・ねぎ	ごはん・小麦粉・砂糖・片栗粉・ストロベリーゼリー	680	27.7
10	金	ご飯・白身魚野菜ソース(ケチャップ)・付合せ(カリフラワー)塩・ポテトサラダ・コンソメスープ(ホウレン草 エノキ)	メルルーサ・ハム	玉ねぎ・にんじん・カリフラワー・きゅうり・ほうれん草・カットえのき	ごはん・片栗粉・バター・砂糖・じゃがいも・マヨネーズ	671	24.6
14	火	ご飯・豚肉のマーマレード煮・付合せ(ブロッコリー&コーン)・和風マカロニサラダ・味噌汁(キャベツ 玉葱 ネギ)・毎日ドリブシヨーグルト	豚もも肉・ハム・ヨーグルト	しょうが・ブロッコリー・ホールコーン・にんじん・玉ねぎ・きゅうり・キャベツ・ねぎ	ごはん・油・マーマレード・砂糖・片栗粉・マカロニ・スパゲティ・和風ドレッシング	751	31.0
15	水	ロールパン・チリコンカン・ツナサラダ・コンソメスープ(モヤシ 人参)・グレープゼリー	合挽肉・大豆・シーチキン	玉ねぎ・ホールコーン・トマト缶詰・キャベツ・きゅうり・にんじん・もやし	ロールパン・食パン・じゃが芋・油・砂糖・グレープゼリー	639	27.5
16	木	ご飯・魚のおろし煮・付合せ(インゲン)しょうゆ・胡瓜の小町和え・味噌汁(玉葱 ワカメ)	さば・炒り卵	しょうが・大根おろし・ねぎ・いんげん・きゅうり・にんじん・玉ねぎ・わかめ	ごはん・砂糖・すりごま(白)	690	26.4
17	金	ご飯・タンドリーチキン・付合せ(トマト・ブロッコリー)・キャロットサラダ・豆腐のスープ	鶏もも肉・ヨーグルト・木綿豆腐	玉ねぎ・トマト・ブロッコリー・にんじん・パイン缶・レーズン・生しいたけ	ごはん・油・砂糖	653	22.7
20	月	ご飯・魚の蒲焼風・付合せ(オクラ)しょうゆ・ほうれん草の白和え・味噌汁(玉葱 大根 ネギ)	さわら・水切り豆腐	しょうが・オクラ・ほうれん草・にんじん・玉ねぎ・大根・ねぎ	ごはん・小麦粉・片栗粉・砂糖・すりごま(白)	665	29.8
21	火	ハヤシライス・花野菜のミモザサラダ・飲む野菜と果実(ピーチ味)	豚もも肉・鶏卵水煮	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・ブロッコリー・カリフラワー・飲む野菜と果実	じゃが芋・油・ごはん・フレンチ白ドレッシング	788	23.0
22	水	ご飯・鶏肉のあけぼの焼き・付合せ(インゲン・カリフラワー)塩・切干大根の煮付け・味噌汁(キャベツ ニンジン ネギ)・青りんごゼリー	鶏もも肉・さつま揚げ	いんげん・カリフラワー・切干大根・にんじん・グリーンピース・キャベツ・ねぎ	ごはん・砂糖・青りんごゼリー	679	25.2
23	木	ご飯・ポトフ・大根とハムのサラダ・たまごスープ(コンソメ)ネギ・毎日ドリブシヨーグルト	鶏だんご・ハム・卵・ヨーグルト	キャベツ・玉ねぎ・にんじん・生しいたけ・グリーンピース・大根・きゅうり・ホールコーン	ごはん・砂糖・片栗粉	747	22.5
24	金	ご飯・変わり卵焼き・付合せ(ブロッコリー)塩・森のサラダ(手作りトレ)・味噌汁(モヤシ アケ ワカメ)	卵・鶏ひき肉・シーチキン・油揚げ	グリーンピース・玉ねぎ・ブロッコリー・生しいたけ・カットえのき・もやし・わかめ	ごはん・じゃが芋・油・スパゲティ・砂糖	677	24.4
27	月	ご飯・豚肉の生姜焼き・付合せ(キャベツ・人参)塩味・いんげんのこま和え・味噌汁(とうふ ワカメ ネギ)・毎日ドリブシヨーグルト	豚もも肉・ちくわ・木綿豆腐・ヨーグルト	玉ねぎ・しょうが・キャベツ・にんじん・いんげん・わかめ・ねぎ	ごはん・油・砂糖・片栗粉・すりごま(白)	694	28.9
28	火	ご飯・魚の味噌マヨ焼き・付合せ(ホウレン草・人参)醤油・大根のそぼろ煮(副)・すまし汁(玉麩 ネギ)	さけ・豚ひき肉	ほうれん草・にんじん・大根・生しいたけ・しょうが・グリーンピース・ねぎ	ごはん・マヨネーズ・砂糖・片栗粉・玉麩	642	31.7
29	水	ご飯・豆腐の中華煮・ささみとブロッコリーの中華サラダ・もずくスープ(ネギ)・オレンジゼリー	木綿豆腐・豚もも肉・鶏ささ身	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・もずく・ねぎ	ごはん・ごま油・砂糖・片栗粉・オレンジゼリー	659	26.4
30	木	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・ハムサラダ・コンソメスープ(モヤシ 人参)・カスタードプリン	鶏もも肉・ハム	玉ねぎ・トマト缶詰・ブロッコリー・カリフラワー・きゅうり・キャベツ・もやし・にんじん	くろロールパン・黒糖ロールパン・小麦粉・バター・砂糖・油・カスタードプリン	643	28.5
31	金	ご飯・魚のゴマ照り焼き・付合せ(南瓜)塩・ほうれん草のなめ茸和え・味噌汁(大根 油揚げ ネギ)	さわら・油揚げ	南瓜・ほうれん草・もやし・にんじん・なめたけ・大根・ねぎ	ごはん・白炒りごま・黒炒りごま・砂糖・片栗粉	654	28.6

* 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。
 * 献立作成方針の再検討のため、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。