

2 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
3	月	ご飯・豚肉のBBQソース・付合せ(キャベツ・人参)塩味・大根サラダ・味噌汁(ワカメネギ)	豚もも肉・シーチキン	しょうが・玉ねぎ・りんご缶詰・キャベツ・にんじん・大根・ホールコーン・わかめ	ごはん・砂糖・片栗粉・油・マヨネーズ・玉麩	673	26.3
4	火	ご飯・松風焼き・付合せ(オクラ)塩・白菜と人参のお浸し・すまし汁(豆腐・ネギ)	鶏ひき肉・卵・ちくわ・かつお節・木綿豆腐	玉ねぎ・オクラ・白菜・にんじん・ねぎ	ごはん・パン粉・砂糖・すりごま(白)	665	28.5
5	水	ご飯・厚揚げの卵とじ・磯香和え・味噌汁(大根・ネギ)	厚揚げ・ソフト豆腐・卵	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・ほうれん草・もやし・刻みのり・大根・カットえのき・ねぎ	ごはん・砂糖・片栗粉	649	25.9
6	木	ご飯・魚の梅肉焼き・付合せ(インゲン)しょうゆ・ひじきの煮付け・味噌汁(キャベツ・玉葱・ネギ)・毎日ドリブシヨーグルト	さわら・油揚げ・ヨーグルト	大葉・いんげん・ひじき・にんじん・グリーンピース・キャベツ・玉ねぎ・ねぎ	ごはん・砂糖・油	691	29.0
7	金	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・椎茸)・ピーチゼリー	鶏もも肉・牛乳	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・生しいたけ	ロールパン・食パン・じゃが芋・砂糖・油・ピーチゼリー	635	27.4
10	月	ご飯・煮魚・付合せ(大根)塩・キャベツのゴマ酢あえ・味噌汁(ナメコ・ネギ)	さば・鶏むね肉	しょうが・大根・キャベツ・きゅうり・にんじん・なめこ・ねぎ	ごはん・砂糖・ごま油・白炒りごま	659	26.3
12	水	ご飯・照り焼きチキン・付合せ(人参・ブロッコリー)塩・大根とさつま揚げの煮物・味噌汁(玉葱・油揚げ・ネギ)・ストロベリーゼリー	鶏もも肉・さつま揚げ・油揚げ	ブロッコリー・にんじん・大根・いんげん・玉ねぎ・ねぎ	ごはん・砂糖・片栗粉・ストロベリーゼリー	698	26.4
13	木	ご飯・麻婆豆腐・もやしと法連草の和え物・こら卵スープ	木綿豆腐・豚ひき肉・卵	刻みネギ・生しいたけ・しょうが・もやし・ほうれん草・カットえのき・にら	ごはん・油・砂糖・ごま油・片栗粉・白炒りごま	678	26.7
14	金	ご飯・ポークチャップ・付合せ(粉ふき芋・パセリ)・コールスローサラダ・コンソメスープ(大根・ワカメ・ブラウニー)	豚もも肉・牛乳	玉ねぎ・しめじ・キャベツ・にんじん・きゅうり・ホールコーン・大根・わかめ・レースン	ごはん・油・砂糖・バター・片栗粉・じゃが芋・ホットケーキミックス	758	24.5
17	月	ご飯・鶏の唐揚げ・付合せ(ブロッコリー・カリフラワー)塩・和風サラダ・味噌汁(南瓜・インゲン)・オレンジゼリー	鶏から揚げ・かに風味かまぼこ	しょうが・ブロッコリー・カリフラワー・わかめ・キャベツ・きゅうり・南瓜・いんげん	ごはん・小麦粉・和風ドレッシング・オレンジゼリー	672	24.0
18	火	くろロールパン・ポークビーンズ・大根とツナのサラダ・コンソメスープ(もやし・舞茸)・ココアムース	豚もも肉・大豆・シーチキン	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・大根・きゅうり・もやし・まいたけ	くろロールパン・黒糖ロールパン・じゃが芋・油・砂糖・マヨネーズ・ココアムース	650	24.6
19	水	ご飯・肉団子の甘酢からめ・もやしの中華サラダ・中華スープ(豆腐・椎茸・ネギ)・毎日ドリブシヨーグルト	鶏だんご・ハム・木綿豆腐・ヨーグルト	玉ねぎ・にんじん・ピーマン・もやし・きゅうり・ホールコーン・生しいたけ・ねぎ	ごはん・油・砂糖・片栗粉・ごま油	787	22.7
20	木	ご飯・豚肉のくわ焼き・付合せ(オクラ)しょうゆ・キャベツのおかか和え・味噌汁(大根・アケ)・青りんごゼリー	豚もも肉・かつお節・油揚げ	玉ねぎ・オクラ・キャベツ・きゅうり・にんじん・大根	ごはん・砂糖・油・片栗粉・青りんごゼリー	685	28.4
21	金	ご飯・魚の味噌だれかけ・付合せ(インゲン)塩・白菜と生揚げの煮浸し・すまし汁(えのき・ワカメ・ネギ)	さわら・厚揚げ・ソフト豆腐	しょうが・いんげん・白菜・にんじん・グリーンピース・カットえのき・わかめ・ねぎ	ごはん・砂糖・すりごま(白)	662	30.8
25	火	ご飯・魚のムニエル・付合せ(ブロッコリー&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	さけ・ハム	ブロッコリー・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・バター・フレンチホワイトドレッシング・グレープゼリー	670	27.9
26	水	ご飯・干草焼き・付合せ(キャベツ)・大根のきんぴら・味噌汁(トウモロコシ・アケ)・パウムクーヘン	卵・豚ひき肉・木綿豆腐・油揚げ	にんじん・ほうれん草・干し椎茸・キャベツ・大根・グリーンピース・ねぎ	ごはん・油・砂糖・ごま油・白炒りごま・パウムクーヘン	694	21.9
27	木	ご飯・鶏肉のカレー照り焼き・付合せ(インゲン・カリフラワー)塩・ポパイサラダ・味噌汁(もやし・ワカメ・ネギ)	鶏もも肉・シーチキン	いんげん・カリフラワー・ほうれん草・にんじん・もやし・わかめ・ねぎ	ごはん・小麦粉・マヨネーズ	714	27.9
28	金	ご飯・豚肉のゴマ風味焼き・付合せ(モヤシ・人参)しょうゆ・オクラの和え物・味噌汁(白菜・アケ)・毎日ドリブシヨーグルト	豚もも肉・かつお節・油揚げ・ヨーグルト	刻みネギ・もやし・にんじん・オクラ・ホールコーン・白菜	ごはん・油・すりごま(白)	687	28.9

- * 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。
- * 季節の献立 14日ブラウニー(パレンタインデー)