

3 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・麻婆大根・ツナとブロッコリーの中中華サラダ・中華スープ(豆腐ワカメネギ)・ひなまつり桃の花ゼリー	豚ひき肉・シーチキン・木綿豆腐	大根・生しいたけ・白ねぎ・グリーンピース・しょうが・ブロッコリー・ホールコーン・わかめ	ごはん・ごま油・砂糖・片栗粉・和風ドレッシング・桃の花三色ゼリー	683	22.0
4	火	ロールパン・ミートボール野菜ソース(ケチャップ)・付合せ(インゲン)塩・大豆サラダ・コンソメスープ(白菜・ベーコン)・毎日ドリブシヨーグルト	鶏だんご・大豆・ベーコン・ヨーグルト	玉ねぎ・にんじん・いんげん・キャベツ・きゅうり・白菜	ロールパン・食パン・バター・砂糖・マヨネーズ	688	25.8
5	水	ご飯・鶏肉の山椒焼き・付合せ(人参・カリフラワー)塩・白菜と人参のごま和え・味噌汁(モヤシ・アケ・ワカメ)	鶏もも肉・油揚げ	カリフラワー・にんじん・白菜・いんげん・もやし・わかめ	ごはん・砂糖・片栗粉・すりごま(白)	647	25.1
6	木	ご飯・魚の味噌煮・付合せ(大根)味噌無し・サラダで元氣・すまし汁(えのき・ミليونネギ)	さば・ハム・かつお節	しょうが・大根・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・塩昆布・カットえのき・ねぎ	ごはん・砂糖・油	668	25.8
7	金	ご飯・豆腐の肉野菜あんかけ・辛し和え・味噌汁(ホウレン草・フ)・オレンジゼリー	木綿豆腐・鶏ひき肉・炒り卵	玉ねぎ・もやし・にんじん・生しいたけ・グリーンピース・いんげん・ほうれん草	ごはん・砂糖・片栗粉・玉麩・オレンジゼリー	677	25.7
10	月	ご飯・魚のカレームニエル・付合せ(粉ふき芋・青のり)・カリフラワーのサラダ・たまごスープ(コンソメネギ)	さくら・卵	青のり・カリフラワー・にんじん・ホールコーン・いんげん・玉ねぎ・ねぎ	ごはん・小麦粉・バター・じゃが芋・和風ドレッシング・片栗粉	670	26.4
11	火	ご飯・豚肉の生姜焼き・付合せ(サニーレタス)・五色和え・味噌汁(大根・油揚げ・ネギ)・カスタードプリン	豚もも肉・ちくわ・油揚げ	玉ねぎ・しょうが・サニーレタス・キャベツ・にんじん・きゅうり・大根・ねぎ	ごはん・油・砂糖・片栗粉・すりごま(白)・カスタードプリン	696	27.0
12	水	ご飯・切干大根のオムレツ・付合せ(人参)塩・マカロニハムサラダ・コンソメスープ(法蓮草・トウモロコシ)・毎日ドリブシヨーグルト	卵・シーチキン・ハム・木綿豆腐・ヨーグルト	切干大根・生しいたけ・小松菜・にんじん・きゅうり・玉ねぎ・ほうれん草	ごはん・ごま油・マカロニ・スパゲティ・マヨネーズ	744	23.3
13	木	ご飯・蒸し鶏中華風・付合せ(ブロッコリー・カリフラワー)塩・法蓮草のり和え・中華スープ(人参・玉ねぎ)	鶏もも肉	しょうが・白ねぎ・ブロッコリー・カリフラワー・ほうれん草・にんじん・ホールコーン・刻みのり	ごはん・胡麻ドレッシング・砂糖	638	23.8
14	金	ご飯・カレイの漬け焼き・付合せ(オクラ)しょうゆ・大根と生揚げの煮物・味噌汁(ナメコ・ワカメ・ネギ)・ストロベリーゼリー	カラスガレイ・カラスガレイ・厚揚げ・ソフト豆腐	オクラ・大根・にんじん・グリーンピース・なめこ・わかめ・ねぎ	ごはん・砂糖・ストロベリーゼリー	685	25.6
17	月	ご飯・鶏肉の梅肉焼き・付合せ(人参&いんげん)塩・胡瓜のおかか和え・味噌汁(豆腐・えのき)・毎日ドリブシヨーグルト	鶏もも肉・炒り卵・かつお節・木綿豆腐・ヨーグルト	大葉・にんじん・いんげん・きゅうり・カットえのき	ごはん・砂糖	711	28.1
18	火	ご飯・鮭の西京焼き・付合せ(ホウレン草・人参)醤油・もやしのごまドレッシング和え・すまし汁(玉麩・ネギ)・ココアムース	鮭西京味噌漬け・ハム	ほうれん草・にんじん・もやし・きゅうり・ねぎ	ごはん・和風ドレッシング・すりごま(白)・玉麩・ココアムース	671	30.6
19	水	食パン・ジャム(いちご)・さつまいもシチュー・海藻サラダ・コンソメスープ(大根・まいたけ)	鶏むね皮なし肉・牛乳	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・海藻ミックス・キャベツ・きゅうり・トマト・大根・まいたけ	食パン・いちごジャム・さつまいも・さつまいも・油・ごま油・砂糖	657	28.5
21	金	ご飯・豚肉のみかんジュース煮・付合せ(ブロッコリー)塩・切干大根のサラダ・味噌汁(キャベツ・ニンジン・ネギ)	豚もも肉	玉ねぎ・オレンジジュース・ブロッコリー・ほうれん草・切干大根・キャベツ・にんじん・ねぎ	ごはん・バター・砂糖・片栗粉・すりごま(白)・マヨネーズ	660	28.6
24	月	ご飯・豆腐のみそそば煮・ブロッコリーの和え物・すまし汁(はんぺん・ネギ)	木綿豆腐・豚ひき肉・白はんぺん	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・ホールコーン	ごはん・ごま油・砂糖・片栗粉	638	23.9
25	火	ご飯・鶏のレモンソース(スプレー)・付合せ(ブロッコリー&コーン)・じゃが芋と薩摩揚げの煮物・味噌汁(大根・アケ)	鶏もも肉・さつま揚げ・油揚げ	ブロッコリー・ホールコーン・にんじん・玉ねぎ・グリーンピース・大根	ごはん・小麦粉・片栗粉・砂糖・じゃが芋	737	27.1
26	水	ご飯・ミートローフ・付合せ(カリフラワー)塩・ツナサラダ・コンソメスープ(ホウレン草・もやし)	豚ひき肉・牛乳・卵・シーチキン	にんじん・玉ねぎ・カリフラワー・キャベツ・きゅうり・ほうれん草・もやし	ごはん・パン粉・マヨネーズ	702	22.5
27	木	ご飯・魚の照り焼き・付合せ(さつま芋)・大根と人参のゴマ酢和え・味噌汁(エノキ・ワカメ・ネギ)・青りんごゼリー	さくら・油揚げ	大根・にんじん・カットえのき・わかめ・ねぎ	ごはん・砂糖・片栗粉・さつまいも・さつまいも・すりごま(白)・青りんごゼリー	698	26.1
28	金	ご飯・かに玉・付合せ(オクラ)塩・春雨とキャベツの中中華和え・中華スープ(豆腐・ニラ)・毎日ドリブシヨーグルト	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・しょうが・グリーンピース・オクラ・キャベツ・きゅうり・もやし・にら	ごはん・砂糖・片栗粉・春雨・和風ドレッシング・ごま油	652	22.2
31	月	チキンカレーライス・じゃこサラダ・ミカンとリンゴのヨーグルト和え	鶏むね皮なし肉・しらす干し・ヨーグルト	玉ねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり・りんご・缶・みかん缶	じゃが芋・油・ごはん・砂糖・ごま油	767	24.9

- * 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 3日ひなまつり桃の花ゼリー(ひなまつり)