

4 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
2	水	ご飯・鶏の照り煮・付合せ(人参、いんげん)塩・切り干し大根煮付・味噌汁(キャベツ 玉葱 ネギ)・グレープゼリー	鶏もも肉・油揚げ	にんじん・いんげん・切干大根・グリーンピース・キャベツ・玉ねぎ・ねぎ	ごはん・小麦粉・砂糖・片栗粉・グレープゼリー	716	25.2
3	木	ご飯・豚肉の味噌くわ焼き・付合せ(モヤシ・人参)しょうゆ・胡瓜の小町和え・若竹汁	豚もも肉・炒り卵	玉ねぎ・ねぎ・もやし・にんじん・きゅうり・たけのこ・わかめ	ごはん・砂糖・片栗粉・油・すりごま(白)	658	25.9
4	金	ご飯・魚のめんたいマヨ焼き・付合せ(ブロッコリー)塩・和風マカロニサラダ・味噌汁(ナメコ ネギ)・パウムクーヘン	メルルーサ・辛子明太子・ハム	玉ねぎ・ブロッコリー・にんじん・きゅうり・なめこ・ねぎ	ごはん・マヨネーズ・マカロニ・スパゲティ・砂糖・油・パウムクーヘン	704	28.1
7	月	ご飯・魚の塩焼き・付合せ(オクラ)しょうゆ・ほうれん草の白和え・味噌汁(大根 エノキ ネギ)・青りんごゼリー	塩さば・水切り豆腐	オクラ・ほうれん草・にんじん・大根・カットえのき・ねぎ	ごはん・すりごま(白)・砂糖・青りんごゼリー	715	31.8
8	火	ハヤシライス・キャベツとささみのサラダ・飲む野菜と果実(ピーチ味)	豚もも肉・鶏ささ身	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・飲む野菜と果実	じゃが芋・油・ごはん・砂糖・ごま油	768	23.2
9	水	ご飯・麻婆豆腐・ハムとブロッコリーの中華サラダ・中華スープ(もやし 人参)	木綿豆腐・豚ひき肉・ハム	白ねぎ・生しいたけ・しょうが・ブロッコリー・ホールコーン・もやし・にんじん	ごはん・油・砂糖・ごま油・片栗粉・和風ドレッシング	670	25.7
10	木	ご飯・魚のレモン風味(スプレー)・付合せ(粉ふき芋・青のり)・野菜ソテー・コンソメスープ(大根 ワカメ)・牧場の朝ヨーグルト	さけ・ウインナー・ヨーグルト	青のり・キャベツ・にんじん・ピーマン・生しいたけ・大根・わかめ	ごはん・小麦粉・片栗粉・砂糖・じゃが芋・油	683	27.3
11	金	ご飯・鶏肉のあけぼの焼き・付合せ(人参・ブロッコリー)塩・長芋のツナマヨネーズ・味噌汁(白菜 アケ)	鶏もも肉・シーチキン・油揚げ	ブロッコリー・にんじん・いんげん・玉ねぎ・白菜	ごはん・ながいも・マヨネーズ	697	26.4
14	月	ご飯・変わり卵焼き・付合せ(キャベツ・人参)塩味・ブロッコリーのマヨネーズサラダ・豆腐のスープ・カスタードプリン	卵・鶏ひき肉・ハム・木綿豆腐	グリーンピース・玉ねぎ・キャベツ・にんじん・ブロッコリー・ホールコーン・生しいたけ	ごはん・じゃが芋・油・マヨネーズ・カスタードプリン	730	23.2
15	火	ご飯・魚のごま味噌焼き・付合せ(南瓜)塩・野菜煮物(大根)・すまし汁(とろろ昆布・ネギ)・ストロベリーゼリー	さわら	南瓜・大根・にんじん・玉ねぎ・グリーンピース・とろろ昆布・ねぎ	ごはん・砂糖・すりごま(白)・ストロベリーゼリー	675	26.9
16	水	ご飯・豚肉のBBQソース・付合せ(オクラ)塩・和風ツナサラダ・味噌汁(法連草 アケ)	豚もも肉・シーチキン・油揚げ	しょうが・玉ねぎ・りんご缶詰・オクラ・キャベツ・きゅうり・にんじん・ほうれん草	ごはん・砂糖・片栗粉・油	677	28.4
17	木	ご飯・タンダーチキン・付合せ(ブロッコリー・カリフラワー)塩・キャロットサラダ・コンソメスープ(もやし 舞茸)	鶏もも肉・ヨーグルト	玉ねぎ・ブロッコリー・カリフラワー・にんじん・パイン缶・レーズン・もやし・まいたけ	ごはん・油・砂糖	643	22.2
18	金	ご飯・肉じゃが・いんげんの酢味噌和え・すまし汁(玉麴 ネギ)・牧場の朝ヨーグルト	豚もも肉・かまぼこ・ヨーグルト	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・いんげん・わかめ・ねぎ	ごはん・じゃが芋・油・砂糖・玉麴	705	25.6
21	月	ご飯・豚肉のマーマレード煮・付合せ(サラダ菜)・大根ときゅうりのサラダ・味噌汁(玉葱 油揚げ ネギ)	豚もも肉・油揚げ	しょうが・サラダ菜・大根・きゅうり・玉ねぎ・ねぎ	ごはん・油・マーマレード・砂糖・片栗粉・マヨネーズ・すりごま(白)	679	26.2
22	火	ご飯・豆腐のそぼろあんかけ・法連草ときのこのソテー・味噌汁(大根 ワカメ ネギ)	木綿豆腐・鶏ひき肉・ベーコン	グリーンピース・ほうれん草・カットしめじ・カットえのき・大根・わかめ・ねぎ	ごはん・砂糖・片栗粉・油	671	26.3
23	水	ご飯・鶏肉のブレゼー・付合せ(粉ふき芋・パセリ)・コールスローサラダ・白菜とカニカマのスープ・牧場の朝ヨーグルト	鶏もも肉・かに風味かまぼこ・ヨーグルト	玉ねぎ・トマト缶詰・キャベツ・にんじん・きゅうり・ホールコーン・白菜	ごはん・小麦粉・バター・砂糖・じゃが芋・油	748	25.2
24	木	ご飯・親子煮・ブロッコリーと人参の酢和え・味噌汁(玉麴・エノキ・ネギ)	鶏もも肉・さつま揚げ・卵	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・ブロッコリー・カットえのき・ねぎ	ごはん・じゃが芋・砂糖・片栗粉・玉麴	676	27.1
25	金	くろロールパン・蒸し魚タルソースがけ・付合せ(トマト)・グリーンサラダ・インゲン・コンソメスープ(キャベツ ベーコン)・はちみつレモンゼリー	さけ・鶏卵水煮・サイロチーズ・ベーコン	玉ねぎ・トマト・いんげん・きゅうり・キャベツ	くろロールパン・黒糖ロールパン・マヨネーズ・砂糖・油・はちみつレモンゼリー	634	28.8
28	月	ご飯・ミートボールケチャップ煮・カリフラワーと卵のサラダ・わかめと鶏肉のスープ	鶏だんご・卵・鶏むね肉	玉ねぎ・にんじん・ピーマン・カリフラワー・わかめ・ねぎ	ごはん・砂糖・片栗粉・マヨネーズ	729	22.5
30	水	ご飯・魚のおろし煮・付合せ(インゲン)しょうゆ・春雨の酢の物・味噌汁(キャベツ ニンジン)・オレンジゼリー	さば・ハム	しょうが・大根おろし・ねぎ・いんげん・きゅうり・キャベツ・にんじん	ごはん・春雨・砂糖・ごま油・オレンジゼリー	726	25.4

* 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日若竹汁