

5 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	木	ご飯・鶏肉のパン粉焼き・付合せ(ブロッコリー)塩・海藻サラダ・コンソメスープ(モヤシ 人参・青りんごゼリー	鶏むね肉	ブロッコリー・海藻ミックス・キャベツ・きゅうり・トマト・もやし・にんじん	ごはん・小麦粉・パン粉・ごま油・砂糖・青りんごゼリー	644	28.9
2	金	ご飯・高野豆腐の卵とじ・法蓮草と人参のごま和え・味噌汁(大根 エノキ ネギ)・牧場の朝ヨーグルト	高野豆腐・鶏ひき肉・卵・ヨーグルト	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・ほうれん草・大根・えのき茸・ねぎ	ごはん・じゃが芋・砂糖・片栗粉・すりごま(白)	690	27.6
7	水	ご飯・鰯の漬け焼き・付合せ(2色ピーマン和え)・ブロッコリーの胡麻味噌和え・すまし汁(大根 ワカメ ネギ)・ストロベリーゼリー	さわら・大豆	ピーマン・赤ピーマン・ブロッコリー・にんじん・大根・ねぎ・わかめ	ごはん・ごま油・砂糖・白炒りごま・ストロベリーゼリー	648	28.9
8	木	ロールパン・ハッシュドポーク・ポパイサラダ・コンソメスープ(キャベツ・椎茸)・カスタードプリン	豚もも肉・シーチキン	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・ほうれん草・キャベツ・生しいたけ	ロールパン・食パン・バター・マヨネーズ・カスタードプリン	657	27.2
9	金	ご飯・照り焼きチキン・付合せ(人参、いんげん)塩・和風サラダ・味噌汁(えのき 油揚げ ネギ)	鶏もも肉・かに風味かまぼこ・油揚げ	にんじん・いんげん・わかめ・キャベツ・きゅうり・えのき茸・ねぎ	ごはん・砂糖・片栗粉・和風ドレッシング	641	24.8
12	月	ご飯・豚肉のくわ焼き・付合せ(サニーレタス)・オクラの和え物・味噌汁(豆腐 なめこ ネギ)	豚もも肉・かつお節・木綿豆腐	玉ねぎ・サニーレタス・オクラ・にんじん・ホールコーン・なめこ・ねぎ	ごはん・砂糖・油・片栗粉	637	28.1
13	火	ご飯・白身魚のチーズピカタ・付合せ(粉ふき芋・パセリ)・ハムサラダ・コンソメスープ(白菜 人参)・国産りんごゼリー	メルルーサ・卵・パルメザンチーズ・ハム	きゅうり・キャベツ・玉ねぎ・白菜・にんじん	ごはん・小麦粉・じゃが芋・砂糖・油・国産りんごゼリー	640	26.3
14	水	ご飯・チキンの野菜ソース(バター醤油)・ブロッコリーのサラダ・味噌汁(モヤシ アケ)	鶏もも肉・油揚げ	玉ねぎ・白ねぎ・にんじん・しめじ・ブロッコリー・ホールコーン・いんげん・もやし	ごはん・バター・砂糖・油	671	25.3
15	木	ご飯・豆腐の中華煮・拌三絲(カニカマ)・もずくスープ(ネギ)・牧場の朝ヨーグルト	木綿豆腐・豚もも肉・かに風味かまぼこ・ヨーグルト	玉ねぎ・生しいたけ・にんじん・にら・しょうが・きゅうり・もずく・ねぎ	ごはん・ごま油・砂糖・片栗粉・春雨	693	25.8
16	金	ご飯・煮魚・付合せ(モヤシ 人参)しょうゆ・切干大根のゴマ酢和え・味噌汁(ホウレン草 フ)	さば	しょうが・もやし・にんじん・切干大根・きゅうり・えのき茸・ほうれん草	ごはん・砂糖・白炒りごま・玉麩	660	26.0
19	月	ご飯・チリコンカン・夏野菜のサラダ・コンソメスープ(白菜 ベーコン)	合挽肉・大豆・ベーコン	玉ねぎ・トマト缶詰・きゅうり・オクラ・にんじん・ホールコーン・白菜	ごはん・じゃが芋・油・砂糖	693	22.7
20	火	ご飯・鶏肉のカレー照り焼き・付合せ(人参・ブロッコリー)塩・ポテトサラダ・味噌汁(エノキ ワカメ ネギ)	鶏もも肉・ハム	ブロッコリー・にんじん・きゅうり・えのき茸・わかめ・ねぎ	ごはん・小麦粉・じゃがいも・マヨネーズ	742	26.0
21	水	ご飯・干草焼き・付合せ(南瓜)塩・大根と生揚げの煮物・味噌汁(玉葱 三つ葉)・牧場の朝ヨーグルト	卵・豚ひき肉・厚揚げ・ソフト豆腐・ヨーグルト	にんじん・ほうれん草・干し椎茸・南瓜・大根・グリーンピース・玉ねぎ・みつば	ごはん・油・砂糖	720	25.2
22	木	ご飯・魚の蒲焼風・付合せ(オクラ)しょうゆ・もやしのごまドレッシング和え・かき玉汁・オレンジ(1/4個)	さわら・ハム・卵	しょうが・オクラ・もやし・きゅうり・にんじん・ほうれん草・オレンジ・オレンジジュース	ごはん・小麦粉・片栗粉・砂糖・和風ドレッシング	674	29.2
23	金	ご飯・豚肉のゴマ風味焼き・付合せ(トマト)・胡瓜とチーズのおろし和え・味噌汁(ジャガイモ 玉葱 インゲン)	豚もも肉・サイコロチーズ	白ねぎ・トマト・大根おろし・きゅうり・にんじん・玉ねぎ・いんげん	ごはん・油・すりごま(白)・砂糖・じゃが芋	656	26.6
26	月	ご飯・魚の味噌マヨ焼き・付合せ(インゲン&コーン)・キャベツと人参の甘酢和え・すまし汁(エノキ カマボコ ネギ)・ドーナツ	メルルーサ・かまぼこ	いんげん・ホールコーン・キャベツ・にんじん・えのき茸・ねぎ	ごはん・マヨネーズ・バター・砂糖・すりごま(白)・ドーナツ(プレーン)	664	25.4
27	火	ご飯・厚揚げとひじきの旨煮・ほうれん草のなめ茸和え・味噌汁(玉葱 大根 ネギ)・ココアムース	厚揚げ・ソフト豆腐・豚もも肉	ひじき・にんじん・いんげん・ほうれん草・もやし・なめたけ・玉ねぎ・大根	ごはん・油・砂糖・ココアムース	732	24.3
28	水	くろロールパン・チキンチャップ・付合せ(ブロッコリー・カリフラワー)塩・森のサラダ・コンソメスープ(キャベツ 人参 ベーコン)	鶏もも肉・シーチキン・ベーコン	ブロッコリー・カリフラワー・生しいたけ・えのき茸・玉ねぎ・キャベツ・にんじん	くろロールパン・黒糖ロールパン・小麦粉・砂糖・スバゲティ・マヨネーズ	658	30.1
29	木	ご飯・豚肉の生姜焼き・付合せ(リーフレタス)・辛し和え・味噌汁(もやし ワカメ ネギ)・マスカットゼリー	豚もも肉・卵	玉ねぎ・しょうが・リーフレタス・いんげん・にんじん・もやし・わかめ・ねぎ	ごはん・油・砂糖・片栗粉・カップゼリーの素(マスカット味)	635	25.2
30	金	ご飯・肉団子の甘酢からめ・カニカマとキャベツの中華サラダ・中華スープ(豆腐 ニラ)・牧場の朝ヨーグルト	鶏だんご・かに風味かまぼこ・木綿豆腐・ヨーグルト	玉ねぎ・にんじん・ピーマン・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・にら	ごはん・油・砂糖・片栗粉・ごま油	767	21.9

* 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。

* 22日のオレンジは、他のフルーツに変更する可能性があります。