

6 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	月	ご飯・鶏肉の梅肉焼き・付合せ(人参、いんげん)塩・法蓮草とじゃこの和え物・味噌汁(玉葱 油揚げ ネギ)・カスタードプリン	鶏もも肉・しらす干し・油揚げ	大葉・にんじん・いんげん・ほうれん草・キャベツ・玉ねぎ・ねぎ	ごはん・砂糖・カスタードプリン	707	27.8
3	火	ご飯・五目玉子焼き・付合せ(カリフラワー)塩・切干大根の煮付け・味噌汁(玉葱 ミツバ)・ストロベリーゼリー	卵・鶏ひき肉・さつま揚げ	ひじき・にんじん・白ねぎ・干し椎茸・しょうが・カリフラワー・切干大根・グリーンピース	ごはん・油・砂糖・片栗粉・玉麩・ストロベリーゼリー	664	22.9
4	水	ご飯・豚肉のカレー焼き・野菜サラダ・コンソメスープ(モヤシ 人参 パセリ)・牧場の朝ヨーグルト	豚もも肉・ヨーグルト	ピーマン・玉ねぎ・にんじん・きゅうり・リーフレタス・サニーレタス・トマト・もやし	ごはん・油・片栗粉・フレンチ白トレッシング	677	24.6
5	木	ご飯・魚のゴマ照り焼き・付合せ(オクラ)しょうゆ・じゃがいもの三杯酢・味噌汁(ナメコ ネギ)・パウムクーヘン	さわら・ハム	オクラ・きゅうり・しょうが・なめこ・ねぎ	ごはん・白炒りごま・黒炒りごま・砂糖・片栗粉・じゃが芋・パウムクーヘン	723	29.1
6	金	ご飯・和風ミートローフ・付合せ(南瓜)塩・大豆サラダ・すまし汁(とろろ昆布・ネギ)	鶏ひき肉・豚ひき肉・卵・大豆	玉ねぎ・にんじん・生しいたけ・グリーンピース・しょうが・南瓜・キャベツ・きゅうり	ごはん・パン粉・マヨネーズ	668	25.2
9	月	ご飯・豚肉のみかんジュース煮・付合せ(サニーレタス)・コロコロサラダ・味噌汁(豆腐 えのき)	豚もも肉・ハム・木綿豆腐	玉ねぎ・オレンジジュース・サニーレタス・にんじん・ホールコーン・グリーンピース・えのき茸	ごはん・バター・砂糖・片栗粉・じゃが芋・マヨネーズ	712	29.8
10	火	ご飯・魚のみぞれソースかけ(焼き)・付合せ(インゲン)しょうゆ・茄子とピーマンの煮浸し・味噌汁(わかめ キャベツ)・オレンジゼリー	さば・油揚げ	大根おろし・ねぎ・いんげん・なす・ピーマン・キャベツ・わかめ	ごはん・砂糖・オレンジゼリー	704	26.6
11	水	ご飯・豆腐のみそそば煮・ブロッコリーと人参のごま和え・かき玉汁(オクラ)・ドーナツ	木綿豆腐・豚ひき肉・卵	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・オクラ	ごはん・ごま油・砂糖・片栗粉・すりごま(白)・ドーナツ(フレーン)	745	26.8
12	木	ご飯・鶏の唐揚げ・付合せ(トマト・サラダ菜)・カリフラワーのサラダ・味噌汁(南瓜 玉葱 ネギ)・牧場の朝ヨーグルト	鶏から揚げ・ヨーグルト	トマト・サラダ菜・カリフラワー・にんじん・ホールコーン・いんげん・南瓜・玉ねぎ・ねぎ	ごはん・和風ドレッシング	696	25.1
13	金	ロールパン・ポークピーンズ・ツナサラダ・コンソメスープ(もやし 舞茸)・とけないアイス(チョコ)	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・キャベツ・きゅうり・もやし・まいたけ	ロールパン・食パン・じゃが芋・油・砂糖・マヨネーズ・アイス風デザート(チョコ)	648	25.3
16	月	ご飯・白身魚野菜ソース(ケチャップ)・付合せ(粉ふき芋・青のり)・ほうれん草のソテー・コンソメスープ(大根 わかめ)・グレープゼリー	メルルーサ・炒り卵	玉ねぎ・にんじん・青のり・ほうれん草・キャベツ・大根・わかめ	ごはん・片栗粉・バター・砂糖・じゃが芋・グレープゼリー	667	24.6
17	火	ご飯・麻婆春雨・ツナとブロッコリーの中華サラダ・中華スープ(豆腐 ほうれん草)・牧場の朝ヨーグルト	豚ひき肉・シーチキン・木綿豆腐・ヨーグルト	干し椎茸・にら・もやし・チンゲン菜・しょうが・白ねぎ・ブロッコリー・ホールコーン・ほうれん草	ごはん・春雨・油・砂糖・ごま油	725	23.5
18	水	親子丼・五色和え・味噌汁(モヤシ アゲ)・ピーチゼリー	鶏もも肉・卵・ちくわ・油揚げ	玉ねぎ・干し椎茸・みつば・キャベツ・にんじん・きゅうり・もやし	砂糖・片栗粉・ごはん・すりごま(白)・ピーチゼリー	737	23.8
19	木	ご飯・魚の味噌煮・付合せ(モヤシ 人参)しょうゆ・胡瓜と鶏の梅肉和え・すまし汁(エノキ カマボコ)・パイナップルゼリー	さば・鶏ささ身・かまぼこ	しょうが・もやし・にんじん・きゅうり・えのき茸	ごはん・砂糖・カップゼリーの素(パイナップル味)	692	29.7
20	金	ご飯・鶏肉の山椒焼き・付合せ(人参・ブロッコリー)塩・じゃが芋と薩摩揚げの煮物・味噌汁(わかめ玉麩)	鶏もも肉・さつま揚げ	ブロッコリー・にんじん・玉ねぎ・グリーンピース・わかめ	ごはん・砂糖・片栗粉・じゃが芋・玉麩	702	26.6
23	月	ご飯・切干大根のオムレツ・付合せ(トマト)・ブロッコリーの和え物・味噌汁(とうふ アゲネギ)・青りんごゼリー	卵・シーチキン・木綿豆腐・油揚げ	切干大根・生しいたけ・小松菜・トマト・ブロッコリー・にんじん・ホールコーン・ねぎ	ごはん・ごま油・砂糖・すりごま(白)・青りんごゼリー	667	22.7
24	火	くろロールパン・ポークチャップ・付合せ(ブロッコリー)塩・大根とベーコンのサラダ・コンソメスープ(ほうれん草 コーン)・ココアムース	豚もも肉・ベーコン	玉ねぎ・マッシュルーム水煮・ブロッコリー・大根・にんじん・ほうれん草・ホールコーン	くろロールパン・黒糖ロールパン・油・砂糖・バター・片栗粉・ココアムース	646	27.7
25	水	ご飯・鶏のレモンソース(スプレー)・付合せ(人参・カリフラワー)塩・和風マカロニサラダ・味噌汁(キャベツ わかめ)	鶏もも肉・ハム	カリフラワー・にんじん・玉ねぎ・きゅうり・キャベツ・わかめ	ごはん・小麦粉・片栗粉・砂糖・マカロニ・スパゲティ・和風ドレッシング	707	25.9
26	木	ご飯・厚揚げの和風あんかけ・機香和え・味噌汁(玉葱 えのき ネギ)・牧場の朝ヨーグルト	厚揚げ・ヨーグルト	にんじん・しめじ・みつば・ほうれん草・もやし・刻みのみり・玉ねぎ・カットえのき・ねぎ	ごはん・春雨・砂糖・片栗粉	656	24.5
27	金	ご飯・魚のムニエル・付合せ(インゲン&コーン)・南瓜サラダ(ゆで卵)・コンソメスープ(白菜 椎茸)	さけ・鶏卵水煮	いんげん・ホールコーン・南瓜・きゅうり・玉ねぎ・白菜・生しいたけ	ごはん・小麦粉・バター・マヨネーズ	681	26.8
30	月	ご飯・蒸し鶏中華風・付合せ(ブロッコリー・カリフラワー)塩・カニカマとレタスの中華サラダ・中華スープ(人参 わかめ)・ストロベリーゼリー	鶏もも肉・かに風味かまぼこ	しょうが・白ねぎ・ブロッコリー・カリフラワー・レタス結球菜・生・きゅうり・ホールコーン・にんじん・わかめ	ごはん・胡麻ドレッシング・砂糖・ごま油・ストロベリーゼリー	673	23.4

- * 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。
- * 新メニュー 26日厚揚げの和風あんかけ