

7 月分 献立表

豊田市福祉事業団

豊田市障がい者総合支援センター

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	火	ご飯・魚の梅肉焼き・付合せ(オクラ)塩・千草和え・味噌汁(玉葱・エノキ・ネギ)・パウムクーヘン	さわら・油揚げ	大葉・オクラ・ほうれん草・にんじん・えのき茸・ねぎ	ごはん・砂糖・玉葱・パウムクーヘン	680	30.2
2	水	食パン・ジャム(いちご)・ミートローフ・付合せ(粉ふき芋)・ブロッコリーのマヨネーズサラダ・コンソメスープ(大根 まいたけ)・牧場の朝ヨーグルト	豚ひき肉・牛乳・卵・ハム・ヨーグルト	にんじん・玉ねぎ・ブロッコリー・ホールコーン・大根・まいたけ	食パン・いちごジャム・パン粉・じゃが芋・マヨネーズ	694	26.7
3	木	ご飯・豚肉のBBQソース・付合せ(キャベツ・人参)塩味・和風森のサラダ・味噌汁(南瓜 インゲン)	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・生しいたけ・えのき茸・南瓜	ごはん・砂糖・片栗粉・油・スパゲティ・和風ドレッシング	690	27.4
4	金	ご飯・親子煮・きゅうりとわかめの酢の物・味噌汁(豆腐 なめこ)	鶏もも肉・さつま揚げ・卵・木綿豆腐	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・きゅうり・わかめ・なめこ	ごはん・じゃが芋・砂糖・片栗粉	667	25.8
7	月	ご飯・魚のめんたいマヨ焼き・付合せ(ほうれん草・人参)醤油・トマトのサラダ・コンソメスープ(キャベツ ベーコン)・七夕デザート	メルルーサ・辛子明太子・ベーコン	玉ねぎ・ほうれん草・にんじん・トマト・きゅうり・ホールコーン・キャベツ	ごはん・マヨネーズ・油・砂糖・七夕デザート	641	23.8
8	火	ご飯・豆腐の肉味噌かけ・付合せ(インゲン)塩・五目きんぴら・すまし汁(法蓮草 えのき)・青りんごゼリー	木綿豆腐・豚ひき肉・展開食用豚もも・さつま揚げ	しょうが・いんげん・れんこん水煮・にんじん・グリーンピース・ほうれん草・えのき茸	ごはん・砂糖・片栗粉・ごま油・青りんごゼリー	696	25.3
9	水	ご飯・鶏肉のあげほの焼き・付合せ(人参・ブロッコリー)塩・胡瓜の小町和え・味噌汁(モヤシ アケ ネギ)・牧場の朝ヨーグルト	鶏もも肉・卵・油揚げ・ヨーグルト	ブロッコリー・にんじん・きゅうり・もやし・ねぎ	ごはん・油・砂糖・すりごま(白)	720	29.0
10	木	カレーライス・じゃこサラダ・ストロベリーゼリー	豚もも肉・しらす干し	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・キャベツ・きゅうり	じゃが芋・油・ごはん・砂糖・ごま油・ストロベリーゼリー	783	22.8
11	金	ご飯・豚肉のくわ焼き・付合せ(サラダ菜)・海老と冬瓜のくず煮・味噌汁(エノキ ワカメ ネギ)	豚もも肉・むきえび	玉ねぎ・サラダ菜・とうがん・干し椎茸・にんじん・グリーンピース・えのき茸・わかめ・ねぎ	ごはん・砂糖・油・片栗粉	668	32.7
14	月	ご飯・鶏の照り煮・付合せ(インゲン・カリフラワー)塩・オクラの和え物・味噌汁(キャベツ 玉葱 ネギ)・オレンジゼリー	鶏もも肉・かつお節	いんげん・カリフラワー・オクラ・にんじん・ホールコーン・キャベツ・玉ねぎ・ねぎ	ごはん・小麦粉・砂糖・片栗粉・オレンジゼリー	679	24.4
15	火	ご飯・麻婆なす・拌三絲(カニカマ)・中華スープ(豆腐 ニラ)・牧場の朝ヨーグルト	豚ひき肉・展開食用 豚もも・かに風味かまぼこ・木綿豆腐・ヨーグ	なす・にんじん・白ねぎ・しょうが・グリーンピース・きゅうり・にら	ごはん・ごま油・砂糖・片栗粉・春雨	694	22.0
16	水	ご飯・変わり卵焼き・付合せ(ブロッコリー)塩・和風ツナサラダ・味噌汁(法蓮草 アケ)	卵・鶏ひき肉・シーチキン・油揚げ	グリーンピース・玉ねぎ・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・にんじん・ほうれん草	ごはん・じゃが芋・油・砂糖	660	24.6
17	木	ご飯・魚の味噌だれかけ・付合せ(オクラ)しょうゆ・切干大根煮付・すまし汁(えのき ワカメ ネギ)	さば・油揚げ	しょうが・オクラ・切干大根・にんじん・グリーンピース・えのき茸・わかめ・ねぎ	ごはん・砂糖・すりごま(白)	666	25.9
18	金	くろロールパン・ミートボール野菜ソース(ケチャップ)・付合せ(カリフラワー)塩・ジャーマンサラダ・コンソメスープ(キャベツ コーン)・カスタードプリン	鶏だんご・ウインナー	玉ねぎ・にんじん・カリフラワー・きゅうり・キャベツ・ホールコーン	くろロールパン・黒糖ロールパン・バター・砂糖・じゃが芋・マヨネーズ・カスタードプリン	753	23.2
22	火	ご飯・魚の照り焼き・付合せ(インゲン)しょうゆ・キャベツのゴマ酢あえ・味噌汁(なす 油揚げ ネギ)	さわら・鶏むね肉・油揚げ	いんげん・キャベツ・きゅうり・にんじん・なす・ねぎ	ごはん・砂糖・片栗粉・ごま油・白炒りごま	640	28.7
23	水	ご飯・豚肉のマーメレード煮・付合せ(リーフレタス)・夏野菜とチーズのサラダ・味噌汁(玉葱 ワカメ)	豚もも肉・サイコロチーズ	しょうが・リーフレタス・きゅうり・トマト・オクラ・いんげん・玉ねぎ・わかめ	ごはん・油・マーメレード・砂糖・片栗粉	665	28.0
24	木	ご飯・厚揚げの卵とじ・ほうれん草のなめ茸和え・すまし汁(はんぺん ミツバ)・牧場の朝ヨーグルト	厚揚げ・ソフト豆腐・卵・白はんぺん・ヨーグルト	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・ほうれん草・もやし・なめたけ・みつば	ごはん・砂糖・片栗粉	708	27.1
25	金	ご飯・魚のレモン風味(スプレー)・付合せ(ブロッコリー & コーン)・南瓜サラダ(ハム)・コンソメスープ(モヤシ 人参)	さけ・ハム	ブロッコリー・ホールコーン・南瓜・玉ねぎ・もやし・にんじん	ごはん・小麦粉・片栗粉・砂糖・バター・マヨネーズ	704	27.2
28	月	ご飯・豚肉の生姜焼き・付合せ(キャベツ)・いんげんのごま和え・味噌汁(豆腐 えのき ネギ)・牧場の朝ヨーグルト	豚もも肉・ちくわ・木綿豆腐・ヨーグルト	玉ねぎ・しょうが・キャベツ・いんげん・にんじん・えのき茸・ねぎ	ごはん・油・砂糖・片栗粉・すりごま(白)	688	29.2
29	火	ロールパン・鶏肉のプレザー・付合せ(ブロッコリー)・マカロニサラダ・青菜のスープ・国産りんごゼリー	鶏もも肉・シーチキン	玉ねぎ・トマト缶詰・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・にんじん・ほうれん草・生しいたけ	ロールパン・食パン・小麦粉・バター・砂糖・マカロニ・スパゲティ・マヨネーズ・国産りんご	679	28.0
30	水	ご飯・和風おろしハンバーグ・付合せ(モヤシ 人参)しょうゆ・ブロッコリーのサラダ・味噌汁(玉葱 油揚げ)	ハンバーグ・油揚げ	大根おろし・大葉・もやし・にんじん・ブロッコリー・ホールコーン・いんげん・玉ねぎ	ごはん・砂糖・和風ドレッシング	752	29.0
31	木	ご飯・魚のピリカラフル・付合せ(南瓜)塩・ニラ玉炒め・中華風わかめスープ・とけないアイス(チョコ)	メルルーサ・炒り卵・かに風味かまぼこ	ピーマン・にんじん・ホールコーン・南瓜・にら・もやし・玉ねぎ・わかめ	ごはん・砂糖・ごま油・片栗粉・油・アイス風デザート(チョコ)	706	26.3

* 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 7日七夕デザート(レモン & ぶどうの二層ゼリーにみかんゼリーのモチーフ)
 * リニューアルメニュー 8日五目きんぴら、30日和風おろしハンバーグ