

8 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	金	ご飯・豆腐のそぼろあんかけ・法蓮草ののり和え・味噌汁(ナメキ)・ドーナツ	木綿豆腐・鶏ひき肉・鶏むね肉	グリーンピース・ほうれん草・にんじん・ホールコーン・刻みのり・なめこ・ねぎ	ごはん・砂糖・片栗粉・ドーナツ(プレーン)	699	26.3
4	月	ご飯・魚の塩焼き・付合せ(ほうれん草・人参)醤油・サラダで元気・味噌汁(玉葱 えのき ネギ)	塩さば・ハム・かつお節	ほうれん草・にんじん・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・塩昆布・玉ねぎ・えのき茸・ねぎ	ごはん・油・砂糖	674	30.5
5	火	くろロールパン・タンドリーチキン・付合せ(人参・ブロッコリー)塩・ツナサラダ・コンソメスープ(もやし 舞茸)・はちみつレモンゼリー	鶏もも肉・ヨーグルト・シーチキン	玉ねぎ・ブロッコリー・にんじん・キャベツ・きゅうり・もやし・まいたけ	くろロールパン・黒糖ロールパン・マヨネーズ・はちみつレモンゼリー	683	27.5
6	水	ご飯・千草焼き・付合せ(オクラ)塩・胡瓜と鶏の梅肉和え・味噌汁(とうふ ワカメ ネギ)・グレープゼリー	卵・豚ひき肉・鶏ささ身・木綿豆腐	にんじん・ほうれん草・干し椎茸・オクラ・きゅうり・わかめ・ねぎ	ごはん・油・砂糖・グレープゼリー	634	24.9
7	木	ご飯・豚肉の味噌くわ焼き・付合せ(サニーレタス)・切干大根のゴマ酢和え・すまし汁(冬瓜 三つ葉)・牧場の朝ヨーグルト(いちご)	豚もも肉・ヨーグルト	玉ねぎ・ねぎ・サニーレタス・切干大根・きゅうり・えのき茸・にんじん・とうがん・みつば	ごはん・砂糖・片栗粉・油・白炒りごま	677	26.3
8	金	ご飯・魚のマヨネーズ焼き・付合せ(キャベツ・人参)塩味・トマトとオクラのサラダ(ハム)・コンソメスープ(インゲン 人参)	さけ・パルメサンチーズ・ハム	玉ねぎ・エリンギ・キャベツ・にんじん・トマト・オクラ・ホールコーン・いんげん	ごはん・マヨネーズ・パン粉・油・砂糖	700	28.8
12	火	ご飯・魚の蒲焼風・付合せ(インゲン)塩・胡瓜とチーズのおろし和え・味噌汁(えのき 油揚げ ネギ)・カスタードプリン	さわら・サイコロチーズ・油揚げ	しょうが・いんげん・大根おろし・きゅうり・にんじん・えのき茸・ねぎ	ごはん・小麦粉・片栗粉・砂糖・カスタードプリン	751	30.1
13	水	ご飯・ミートボールケチャップ煮・ポパイサラダ(手作りドレ)・わかめと鶏肉のスープ・ストロベリーゼリー	鶏だんご・シーチキン・鶏むね肉	玉ねぎ・にんじん・ピーマン・ほうれん草・わかめ・ねぎ	ごはん・砂糖・片栗粉・油・ストロベリーゼリー	762	25.3
18	月	ご飯・照り焼きチキン・付合せ(インゲン・カリフラワー)塩・ブロッコリーの和え物・味噌汁(玉葱 油揚げ ネギ)	鶏もも肉・油揚げ	いんげん・カリフラワー・ブロッコリー・にんじん・ホールコーン・玉ねぎ・ねぎ	ごはん・砂糖・片栗粉・すりごま(白)	662	26.0
19	火	夏野菜カレー・キャベツとハムのサラダ・飲む野菜と果実(ピーチ味)	鶏むね皮なし肉・ハム	南瓜・オクラ・なす・トマト・玉ねぎ・ピーマン・キャベツ・きゅうり・にんじん	油・ごはん・砂糖・ごま油	754	22.0
20	水	ご飯・豆腐ともやしのチャンプルー・南瓜のいとこ煮・味噌汁(ほうれん草 フ)・牧場の朝ヨーグルト	水切り豆腐・豚もも肉・ヨーグルト	もやし・にんじん・白ねぎ・にら・南瓜・ほうれん草	ごはん・油・ごま油・小豆・砂糖・玉麴	686	25.9
21	木	ロールパン・白身魚のチーズピカタ・付合せ(ブロッコリー)塩・ポテトサラダ・コンソメスープ(キャベツ・椎茸)・ココアムース	メルルーサ・卵・パルメサンチーズ・ハム	ブロッコリー・にんじん・きゅうり・キャベツ・生しいたけ	ロールパン・食パン・小麦粉・じゃがいも・マヨネーズ・ココアムース	638	30.3
22	金	ご飯・松風焼き・付合せ(オクラ)しょうゆ・法蓮草とじゃこの和え物・すまし汁(豆腐 ワカメ ネギ)	鶏ひき肉・卵・しらす干し・木綿豆腐	玉ねぎ・オクラ・ほうれん草・キャベツ・わかめ・ねぎ	ごはん・パン粉・砂糖・すりごま(白)	656	30.0
25	月	ご飯・豚肉のゴマ風味焼き・付合せ(サラダ菜)・胡瓜のおかか和え・味噌汁(エノキ アケ)・オレンジゼリー	豚もも肉・卵・かつお節・油揚げ	白ねぎ・サラダ菜・きゅうり・にんじん・えのき茸	ごはん・油・すりごま(白)・砂糖・オレンジゼリー	664	27.2
26	火	ご飯・かに玉・もやしの中華サラダ・中華スープ(豆腐 ほうれん草)・とけないアイス(チョコ)	卵・かに風味かまぼこ・ハム・木綿豆腐	生しいたけ・玉ねぎ・白ねぎ・しょうが・グリーンピース・もやし・きゅうり・ホールコーン・ほうれん草	ごはん・砂糖・片栗粉・ごま油・アイス風デザート(チョコ)	666	22.7
27	水	ご飯・チキンチャップ・付合せ(ブロッコリー・カリフラワー)塩・切干大根のサラダ・コンソメスープ(人参 タマネギ コーン)	鶏もも肉	ブロッコリー・カリフラワー・ほうれん草・切干大根・にんじん・玉ねぎ・ホールコーン	ごはん・小麦粉・砂糖・すりごま(白)・マヨネーズ	670	23.5
28	木	ご飯・厚揚げとひじきの旨煮・和風スパゲティ・味噌汁(南瓜 玉葱 ネギ)	厚揚げ・ソフト豆腐・豚もも肉・シーチキン	ひじき・にんじん・いんげん・玉ねぎ・きゅうり・南瓜・ねぎ	ごはん・油・砂糖・スパゲティ・和風ドレッシング	716	25.2
29	金	ご飯・魚のおろし煮・付合せ(人参)塩・いんげんの酢味噌和え・かき玉汁(オクラ)・牧場の朝ヨーグルト	さば・かまぼこ・卵・ヨーグルト	しょうが・大根おろし・ねぎ・にんじん・いんげん・わかめ・オクラ	ごはん・砂糖・片栗粉	709	28.5

- * 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。
- * 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 19日夏野菜カレー