

9 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	月	ご飯・厚揚げの和風あんかけ・キャベツのゴマ酢あえ・味噌汁(ワカメ玉麩)・保存用ビスコ	厚揚げ・鶏むね肉	にんじん・しめじ・みつば・キャベツ・きゅうり・わかめ	ごはん・春雨・砂糖・片栗粉・ごま油・白炒りごま・玉麩・ビスコ	730	23.6
2	火	ご飯・魚のムニエル・付合せ(ブロッコリー)塩・法蓮草ときのこのソテー・コンソメスープ(モヤシ 人参 バセリ)	さけ・ベーコン	ブロッコリー・ほうれん草・しめじ・えのき茸・もやし・にんじん	ごはん・小麦粉・バター・油	646	29.8
3	水	ご飯・鶏肉の梅肉焼き・付合せ(人参・カリフラワー)塩・オクラの和え物・味噌汁(南瓜 インゲン)・牧場の朝ヨーグルト	鶏もも肉・かつお節・ヨーグルト	大葉・カリフラワー・にんじん・オクラ・ホールコーン・南瓜・いんげん	ごはん・砂糖	696	26.8
4	木	くろロールパン・豚肉のオレンジジュース煮・付合せ(リーフレタス)・にんじんのマヨネーズサラダ・コンソメスープ(キャベツ コーン)・カスタードプリン	豚もも肉・シーチキン	玉ねぎ・オレンジジュース・リーフレタス・にんじん・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・片栗粉・マヨネーズ・カスタードプリン	645	30.6
5	金	ご飯・和風ミートローフ・付合せ(粉ふき芋・青のり)・冬瓜の海老あんかけ・すまし汁(とろろ昆布・ネギ)・ストロベリーゼリー	鶏ひき肉・豚ひき肉・卵・むきえび	玉ねぎ・にんじん・生しいたけ・グリーンピース・しょうが・青のり・とうがん・とろろ昆布・ねぎ	ごはん・パン粉・じゃが芋・片栗粉・ストロベリーゼリー	668	25.6
8	月	ご飯・煮魚・付合せ(オクラ)しょうゆ・きんぴら・味噌汁(キャベツ 玉葱 ネギ)・青りんごゼリー	さば	しょうが・オクラ・れんこん水煮・れんこん・にんじん・グリーンピース・キャベツ・玉ねぎ・ねぎ	ごはん・砂糖・油・ごま油・白炒りごま・青りんごゼリー	723	24.6
9	火	ミートスパゲティ・ブロッコリーのマヨネーズサラダ・ふわふわスープ	豚ひき肉・ハム・白はんぺん	玉ねぎ・にんじん・ブロッコリー・ホールコーン・みつば	スパゲティ・油・小麦粉・マヨネーズ	645	23.3
10	水	ご飯・豚肉のカレー焼き・薩摩芋と切り昆布煮物・味噌汁(豆腐 なめこ ネギ)・オレンジゼリー	豚もも肉・木綿豆腐	ピーマン・玉ねぎ・にんじん・糸切り昆布・なめこ・ねぎ	ごはん・油・片栗粉・さつまいも・さつまいも・砂糖・オレンジゼリー	709	25.3
11	木	ご飯・切干大根のオムレツ・付合せ(カリフラワー)塩・ハムサラダ・にんじんとわかめのスープ・牧場の朝ヨーグルト	卵・シーチキン・ハム・ヨーグルト	切干大根・生しいたけ・小松菜・カリフラワー・きゅうり・キャベツ・玉ねぎ・にんじん・わかめ	ごはん・ごま油・砂糖・油	661	22.3
12	金	ご飯・蒸し鶏中華風・付合せ(人参・ブロッコリー)塩・拌三絲(カニカマ)・中華スープ(法蓮草 コーン)	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・にんじん・きゅうり・ほうれん草・ホールコーン	ごはん・胡麻ドレッシング・春雨・砂糖・ごま油	668	22.7
16	火	ご飯・鶏肉の山椒焼き・付合せ(人参・いんげん)塩・和風サラダ・味噌汁(豆腐 えのき)・牧場の朝ヨーグルト	鶏もも肉・かに風味かまぼこ・木綿豆腐・ヨーグルト	にんじん・いんげん・わかめ・キャベツ・きゅうり・えのき茸	ごはん・砂糖・片栗粉・和風ドレッシング	715	28.2
17	水	ロールパン・ポークビーンズ・花野菜のミモザサラダ・コンソメスープ(キャベツ ベーコン)・ココアムース	豚もも肉・大豆・卵・ベーコン	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・ブロッコリー・カリフラワー・キャベツ	ロールパン・食パン・じゃが芋・油・砂糖・フレンチ白ドレッシング・ココアムース	529	22.1
18	木	ご飯・鯖の漬け焼き・付合せ(南瓜)塩・もやしのごまドレッシング和え・味噌汁(玉葱 ワカメ)・パウムクーヘン	さわら・ハム	南瓜・もやし・きゅうり・にんじん・玉ねぎ・わかめ	ごはん・油・砂糖・すりごま(白)・パウムクーヘン	724	29.5
19	金	アルファ化米(田舎ごはん)・おでん・備蓄用えいようかん		LLFおでん	アルファ化米(田舎ごはん)・えいようかん(井村屋)	671	20.8
22	月	ご飯・豚肉のBBQソース・付合せ(サニーレタス)・干草和え・味噌汁(玉麩 エノキ ネギ)・牧場の朝ヨーグルト	豚もも肉・油揚げ・ヨーグルト	しょうが・玉ねぎ・りんご缶詰・サニーレタス・ほうれん草・にんじん・えのき茸・ねぎ	ごはん・砂糖・片栗粉・油・玉麩	689	29.8
24	水	ご飯・白身魚野菜ソース(ケチャップ)・付合せ(粉ふき芋・バセリ)・大豆サラダ・コンソメスープ(大根 まいたけ)・グレープゼリー	メルルーサ・大豆	玉ねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり・大根・まいたけ	ごはん・小麦粉・バター・砂糖・じゃが芋・マヨネーズ・グレープゼリー	669	25.5
25	木	ご飯・鶏の照り煮・付合せ(インゲン・カリフラワー)塩・和風マカロニサラダ・味噌汁(キャベツ ニンジン ネギ)	鶏もも肉・ハム	いんげん・カリフラワー・にんじん・玉ねぎ・きゅうり・キャベツ・ねぎ	ごはん・小麦粉・砂糖・片栗粉・マカロニ・スパゲティ・和風ドレッシング	681	25.7
26	金	ご飯・五目玉子焼き・付合せ(オクラ)塩・ブロッコリーと人参のごま和え・味噌汁(じゃが芋 油揚げ ネギ)・ドーナツ	卵・鶏ひき肉・油揚げ	ひじき・にんじん・白ねぎ・干し椎茸・しょうが・オクラ・ブロッコリー・ねぎ	ごはん・油・砂糖・片栗粉・すりごま(白)・じゃが芋・ドーナツ(フレーン)	728	23.6
29	月	ご飯・鶏のレモンソース(スプレー)・付合せ(ブロッコリー&コーン)・キャベツとツナの煮物・すまし汁(えのき ワカメ ネギ)	鶏もも肉・シーチキン	ブロッコリー・ホールコーン・キャベツ・にんじん・えのき茸・わかめ・ねぎ	ごはん・小麦粉・砂糖・片栗粉	686	26.6
30	火	ご飯・麻婆豆腐・カニカマとキャベツの中華サラダ・ニラ卵スープ	木綿豆腐・豚ひき肉・展開食用豚もも・かに風味かまぼこ・卵	白ねぎ・生しいたけ・しょうが・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・にら	ごはん・油・砂糖・ごま油・片栗粉	677	26.1

- * 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。
- * 1日(月)は、防災の日にちなみ災害用備蓄をデザートとして提供します。
- * 19日(金)は、災害用備蓄食品のみでの給食提供を実施します。
- 献立はけやきワークスの例です。第二ひまわり、暖は献立が異なります。