

1 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
5 月	ご飯・カレイの漬け焼き・付合せ(オクラ)しょうゆ・野菜煮物(大根)・味噌汁(ワカメ玉麩)・ミニたい焼き(こしあん)	カラスガレイ	オクラ・大根・にんじん・玉ねぎ・グリーンピース・わかめ	ごはん・砂糖・玉麩・ミニたい焼き(こしあん)	713	24.3
6 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・グリーンサラダ・味噌汁(玉葱 大根 ネギ)・ピーチゼリー(寒天)	鶏もも肉・サイコロチース	ブロッコリー・にんじん・いんげん・きゅうり・玉ねぎ・大根・ねぎ・もも缶・寒天	ごはん・小麦粉・油・砂糖	697	25.6
7 水	ご飯・ミートローフ・付合せ(粉ふき芋・パセリ)・ツナサラダ・コンソメスープ(小松菜 コーン)	豚ひき肉・牛乳・卵・シーチキン	にんじん・玉ねぎ・キャベツ・きゅうり・小松菜・ホールコーン	ごはん・パン粉・じゃが芋・マヨネーズ	716	21.9
8 木	ご飯・親子煮・ブロッコリーの和え物・味噌汁(エノキ アゲ)	鶏もも肉・さつま揚げ・卵・油揚げ	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・ブロッコリー・ホールコーン・えのき茸	ごはん・じゃが芋・砂糖・片栗粉・すりごま(白)	685	27.5
9 金	ご飯・魚の味噌マヨ焼き・付合せ(ホウレン草 人参)醤油・青梗菜とベーコンのソテー・かき玉汁(オクラ)・国産りんごゼリー	メルルーサ・ベーコン・卵	ほうれん草・にんじん・チンゲン菜・もやし・生しいたけ・オクラ	ごはん・マヨネーズ・油・片栗粉・国産りんごゼリー	643	25.9
13 火	ご飯・麻婆豆腐・ハムとブロッコリーの中華サラダ・中華スープ(人参 ワカメ)・プレーン蒸しパン	木綿豆腐・豚ひき肉・展開食用豚もも・ハム	白ねぎ・生しいたけ・しょうが・ブロッコリー・ホールコーン・にんじん・わかめ	ごはん・油・砂糖・ごま油・片栗粉・和風ドレッシング・ホットケーキミックス	732	26.8
14 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・南瓜サラダ(ゆで卵)・味噌汁(ナメコ ネギ)	鶏もも肉・卵	カリフラワー・にんじん・南瓜・きゅうり・玉ねぎ・なめこ・ねぎ	ごはん・小麦粉・砂糖・片栗粉・マヨネーズ	733	24.8
15 木	ご飯・魚のゴマ照り焼き・付合せ(インゲン)しょうゆ・白菜と生揚げの煮浸し・味噌汁(じゃが芋 玉葱ミツハ)・りんご(1/4個)	さば・厚揚げ・ソフト豆腐	いんげん・白菜・にんじん・玉ねぎ・みつば・りんご	ごはん・白炒りごま・黒炒りごま・砂糖・片栗粉・じゃが芋	748	29.7
16 金	ロールパン・ポークビーンズ・大根とツナのサラダ・コンソメスープ(ホウレン草 もやし)・パンナコッタ(寒天)	豚もも肉・大豆・シーチキン・牛乳	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・大根・きゅうり・ほうれん草・もやし・寒天・みかん缶	ロールパン・食パン・じゃが芋・油・砂糖・マヨネーズ	649	25.9
19 月	ご飯・変わり卵焼き・付合せ(ブロッコリー)塩・大根とさつま揚げの煮物・味噌汁(法連草 アゲ)・ストロベリーゼリー	卵・鶏ひき肉・さつま揚げ・油揚げ	グリーンピース・玉ねぎ・ブロッコリー・大根・にんじん・いんげん・ほうれん草	ごはん・じゃが芋・油・砂糖・ストロベリーゼリー	668	24.2
20 火	ご飯・蒸し魚タルソースがけ・付合せ(インゲン&コーン)・キャベツとハムのサラダ・わかめスープ(コンソメ)・マスカットゼリー	さけ・卵・ハム	玉ねぎ・いんげん・ホールコーン・キャベツ・きゅうり・にんじん・わかめ・ねぎ	ごはん・マヨネーズ・砂糖・ごま油・カップゼリーの素(マスカット味)	658	25.8
21 水	ご飯・肉団子の甘酢からめ・ほうれん草のナムル・中華スープ(豆腐・椎茸・ネギ)・牧場の朝ヨーグルト	鶏だんご・木綿豆腐・ヨーグルト	玉ねぎ・にんじん・ピーマン・ほうれん草・もやし・刻みのり・生しいたけ・ねぎ	ごはん・油・砂糖・片栗粉・白炒りごま・ごま油	763	22.6
22 木	ご飯・すき焼き風煮・ブロッコリーの塩昆布和え・味噌汁(玉麩 ミツハ)	豚ロース肉・焼き豆腐・かまぼこ	白ねぎ・白菜・生しいたけ・えのき茸・ブロッコリー・にんじん・塩昆布・みつば	ごはん・砂糖・ごま油・玉麩	646	25.7
23 金	ご飯・鶏肉のパン粉焼き・付合せ(サニーレタス)・カリフラワーのマヨネーズサラダ・コンソメスープ(もやし 舞茸)	鶏むね肉・ハム	サニーレタス・カリフラワー・きゅうり・ホールコーン・もやし・まいたけ	ごはん・小麦粉・パン粉・マヨネーズ	649	30.3
26 月	ご飯・豚肉の生姜焼き・付合せ(キャベツ・人参)塩味・辛し和え・味噌汁(豆腐 えのき ネギ)・カルピスゼリー(寒天)	豚もも肉・卵・木綿豆腐	玉ねぎ・しょうが・キャベツ・にんじん・いんげん・えのき茸・ねぎ・寒天	ごはん・油・砂糖・片栗粉	643	26.9
27 火	ご飯・チキンチャップ・付合せ(インゲン・カリフラワー)塩・大豆サラダ・ふわふわスープ	鶏もも肉・大豆・白はんぺん	いんげん・カリフラワー・キャベツ・きゅうり・にんじん・みつば	ごはん・小麦粉・砂糖・マヨネーズ	680	25.3
28 水	ご飯・えびと高野豆腐のうま煮・白菜と人参のごま和え・味噌汁(南瓜 ネギ)・パウムクーヘン	むきえび・高野豆腐・鶏もも肉・ちくわ	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・白菜・いんげん・南瓜・ねぎ	ごはん・砂糖・片栗粉・すりごま(白)・パウムクーヘン	704	27.7
29 木	くろロールパン・マカロニのクリーム煮・キャロットサラダ・コンソメスープ(キャベツ コーン パセリ)	鶏もも肉・牛乳・チース	玉ねぎ・しめじ・グリーンピース・にんじん・パイン缶・レーズン・キャベツ・ホールコーン	くろロールパン・黒糖ロールパン・マカロニ・じゃが芋・バター・油・砂糖	644	23.6
30 金	ご飯・魚のおろし煮・付合せ(オクラ)塩・春雨の酢の物・味噌汁(モヤシ アゲ ワカメ)	さば・ハム・油揚げ	しょうが・大根おろし・ねぎ・オクラ・きゅうり・もやし・わかめ	ごはん・春雨・砂糖・ごま油	694	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ご都合により、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。
- * 新メニュー 22日ブロッコリーの塩昆布和え
- * 手作りデザート 6日、13日、16日、20日、26日