

※マヨネーズ、天ぷら粉、加工品は卵不使用のものを使用しています。

2021年10月 献立表(1日~15日) 社会福祉法人豊友会

日	曜	昼食	果物	おやつ	原材料名(調味料省略)
1	金	ご飯 鶏肉照り焼き ブロッコリーおかか和え 厚揚げ煮物 みそ汁 	りんご	じゃこトースト スキムミルク	●米●鶏肉、しょうが●ブロッコリー、人参、かつお節 ●厚揚げ●玉ねぎ、白菜、えのき●りんご ◆食パン、しらす干し、ごま
2	土	きつねうどん さつまいもレモン煮	バナナ	お楽しみお菓子 牛乳	●ゆでうどん、人参、油揚げ、かまぼこ、ねぎ ●さつまいも、レモン果汁●バナナ
3	日	 			
4	月	ご飯 魚バターしょうゆ焼き チンゲン菜ごま和え さつまいも天ぷら すまし汁	梨	豆腐ブラウニー スキムミルク	●米●鮭、バター●チンゲン菜、人参、ごま ●さつまいも、てんぷら粉●玉ねぎ、油揚げ、わかめ ●梨 ◆ホットケーキミックス、木綿豆腐、ココア、バター、スキムミルク
5	火	ご飯 豚肉しょうが炒め かぼちゃサラダ ひじき和風和え みそ汁	オレンジ	ゼリー ビスケット お茶	●米●豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、しょうが●かぼちゃ、きゅうり、コーン●ひじき、小松菜、人参、ツナ、焼きのり、かつお節●木綿豆腐、なめこ●オレンジ ◆かんてんばば◆マリー
6	水	ご飯 魚天ぷら キャベツツナ和え 春雨サラダ スープ	 柿	ごまクッキー スキムミルク	●米●カラスカレイ、てんぷら粉●キャベツ、人参、ツナ●春雨、きゅうり、ごま●玉ねぎ、人参、チンゲン菜●柿 ◆小麦粉、バター、スキムミルク、ごま
7	木	チキンカレー わかめ和え物 チーズ	バナナ	サンドイッチ スキムミルク	●米、鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、カレールー、スキムミルク●わかめ、きゅうり、人参、かまぼこ、ごま●キャンディーズ●バナナ ◆食パン、いちごジャム、ブルーベリージャム
8	金	ご飯 魚マヨネーズ焼き きんぴらごぼう 小松菜・油揚げ和え物 みそ汁	 りんご	かぼちゃマフィン スキムミルク	●米●鮭、玉ねぎ、人参、ピーマン、スキムミルク●ごぼう、人参、糸こんにゃく、ごま●小松菜、油揚げ●木綿豆腐、わかめ、大根●りんご ◆ホットケーキミックス、かぼちゃ、バター、スキムミルク
9	土	豚丼 みそ汁	オレンジ	お楽しみお菓子 牛乳	●米、豚肉、玉ねぎ、人参、ねぎ●玉ねぎ、わかめ●オレンジ
10	日	 			
11	月	ご飯 鶏肉トマト煮  さつまいもスティック ブロッコリー和え物 スープ	梨	麩ラスク せんべい スキムミルク	●米●鶏肉、トマト缶、玉ねぎ、にんにく●さつまいも ●ブロッコリー、人参●木綿豆腐、もやし、人参●梨 ◆おつゆ麩、バター◆星たべよ
12	火	ご飯 さつまいも揚げ 白菜塩昆布和え かぼちゃ煮物 みそ汁	バナナ	ひじきツナおにぎり お茶	●米●白身魚すり身、玉ねぎ、人参、ごぼう、ねぎ、しょうが、スキムミルク●白菜、人参、きゅうり、塩昆布 ●かぼちゃ●キャベツ、おつゆ麩●バナナ ◆米、ひじき、ツナ、ごま
13	水	わかめご飯 ハンバーグ ころころサラダ チンゲン菜しらす和え みそ汁	オレンジ	チーズトースト スキムミルク	●米、わかめふりかけ●豚ひき肉、玉ねぎ、人参、パン粉、スキムミルク●大豆、きゅうり、ツナ、ごま●チンゲン菜、人参、しらす干し ●木綿豆腐、わかめ、えのき●オレンジ ◆食パン、チーズ
14	木	ご飯 魚ちゃんちゃん焼き もやし・きゅうり中華和え ゆでウインナー すまし汁	 りんご	さつまいもドーナツ スキムミルク	●米●鮭、キャベツ、人参、玉ねぎ●もやし、きゅうり、わかめ●ウインナー●そうめん、人参、ねぎ●りんご ◆ホットケーキミックス、さつまいも、スキムミルク
15	金	ご飯 チキン南蛮 ほうれん草変わり和え ちくわ磯辺焼き 味噌汁	バナナ	ハートパイ せんべい スキムミルク	●米●鶏肉、小麦粉、タルタルソース●ほうれん草、人参、ウインナー ●ちくわ、青のり●玉ねぎ、油揚げ、大根、こんにゃく ●バナナ ◆パイシート◆ぼりんこ

2021年10月 献立表(16日~31日) 社会福祉法人豊友会

日 曜	昼食	果物	おやつ	原材料名(調味料省略)
16 土	コーンラーメン じゃがいも照り焼き	オレンジ	お楽しみお菓子 牛乳	●中華麺、焼き豚、キャベツ、コーン、もやし、かまぼこ、ねぎ ●じゃがいも●オレンジ
17 日				
18 月	ご飯 魚照り焼き キャベツちくわ和え わかめナムル 味噌汁	りんご	大学芋 スキムミルク	●米●カラスカレイ、しょうが ●キャベツ、人参、ちくわ ●わかめ、もやし、ごま●白菜、人参、ごぼう●りんご ◆さつまいも、黒ごま
19 火	ご飯 麻婆豆腐 小松菜和え物 こんにやくきんぴら	柿	ココアクッキー スキムミルク	●米●豚肉、木綿豆腐、玉ねぎ、人参、しょうが、ねぎ ●小松菜、人参、コーン●こんにやく、ごま●柿 ◆小麦粉、バター、ココア、スキムミルク
20 水	ご飯 肉じゃが 白菜和え物 ちくわ天ぷら	梨	フルーツヨーグルト お茶	●米●豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、糸こんにやく、グリーンピース●白菜、人参、油揚げ、ごま ●ちくわ、てんぷら粉 ●梨 ◆ヨーグルト、桃缶、みかん缶
21 木	ご飯 魚西京焼き 五目豆煮物 ほうれん草ごま和え みそ汁	バナナ	ころころチーズマフィン スキムミルク	●米●カラスカレイ●ひじき、大豆、ちくわ、板こんにやく、人参●ほうれん草、人参、ごま ●なめこ、玉ねぎ、ねぎ●バナナ ◆ホットケーキミックス、チーズ、ヨーグルト、スキムミルク
22 金	わかめ鮭ご飯 照りマヨチキン フライド里芋 ブロッコリーおかか和え すまし汁 一口ゼリー	/	バターケーキ スキムミルク	●米、鮭フレーク、わかめふりかけ●鶏肉、しょうが ●里芋●ブロッコリー、人参、かつお節●油揚げ、大根、木綿豆腐●一口ゼリー ◆ホットケーキミックス、バター、スキムミルク、ホイップクリーム
23 土	ドライカレー スープ	りんご	お楽しみお菓子 牛乳	●米、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、にんにく、しょうが、カレールウ●わかめ、キャベツ●りんご
24 日				
25 月	ご飯 魚ケチャップ炒め ほうれん草白和え かぼちゃオープン焼き スープ	オレンジ	りんごケーキ スキムミルク	●米●赤魚、玉ねぎ、人参、ピーマン●ほうれん草、人参、木綿豆腐、ごま、糸こんにやく●かぼちゃ●チンゲン菜、えのき、人参●オレンジ ◆ホットケーキミックス、バター、りんご、スキムミルク
26 火	ご飯 鶏肉から揚げ ひじきサラダ 金時豆煮物 すまし汁	バナナ	プリン せんべい お茶	●米●鶏肉、小麦粉、しょうが、にんにく ●ひじき、きゅうり、人参、ごま ●金時豆●玉ねぎ、人参、木綿豆腐 ●バナナ ◆かんでんばば、スキムミルク◆きなこ餅
27 水	ご飯 魚塩焼き 切り干し大根煮物 チンゲン菜ごま和え 豚汁	梨	さつまいもおにぎり お茶	●米●鮭●切り干し大根、人参、油揚げ、大豆●チンゲン菜、人参、ごま●豚肉、里芋、板こんにやく、ごぼう、ねぎ●梨 ◆米、さつまいも、黒ごま
28 木	ご飯 ビーフシチュー こんにやく土佐煮 ほうれん草のり和え	りんご	ホットドック スキムミルク	●米●牛肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、ブロッコリー、ビーフシチュールー、スキムミルク●板こんにやく、かつお節●ほうれん草、人参、焼きのり●りんご ◆ロールパン、キャベツ、ウインナー
29 金	ゆかりご飯 すり身磯辺フライ さつまいもサラダ ブロッコリーツナ和え スープ	オレンジ	かぼちゃクッキー スキムミルク	●米、ゆかりふりかけ●白身魚すり身、人参、玉ねぎ、青のり、パン粉、スキムミルク●さつまいも、きゅうり、コーン●ブロッコリー、人参、ツナ●春雨、人参、ウインナー、ねぎ●オレンジ ◆小麦粉、かぼちゃ、バター、スキムミルク
30 土	焼きそば スープ	バナナ	お楽しみお菓子 牛乳	●豚肉、中華麺、キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン ●わかめ、じゃがいも●バナナ
31 日				

※仕入の都合・行事等により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※初めて食べる食材がある場合、園にお知らせください。