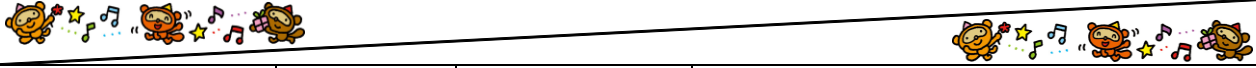


2022年9月 献立表(1日~15日) 社会福祉法人豊友会

日	曜	昼食	果物	おやつ	原材料名(調味料省略)
1	木	ゆかりごはん 鶏肉照り焼き トマトマリネ かぼちゃサラダ 味噌汁	 梨	野菜ポッキー スキムミルク	●米、ゆかりふりかけ●鶏肉、しょうが ●トマト、わかめ、きゅうり、しらす干し ●かぼちゃ、枝豆●玉ねぎ、白菜、ねぎ●梨 ◆小麦粉、人参、パセリ、粉チーズ、スキムミルク
2	金	ごはん 魚かわりみそ焼き もやしナムル チーズ スープ	オレンジ	大学芋 スキムミルク	●米●赤魚、玉ねぎ ●もやし、ほうれん草、人参、ごま ●チーズ●キャベツ、人参、コーン●オレンジ ◆さつまいも、ごま
3	土	冷やし中華 じゃがいもオープン焼き	バナナ	お楽しみおやつ 牛乳	●ゆで中華麺、焼き豚、きゅうり、コーン、人参 ●じゃがいも、青のり●バナナ
4	日				
5	月	チキンカレー チンゲン菜ゆかり和え ちくわ磯辺焼き	梨	ジャムサンドクラッカー バナナ スキムミルク	●米、鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、しめじ、ズッキーニ、カレールウ、スキムミルク ●チンゲン菜、人参、ゆかりふりかけ ●ちくわ、青のり●梨 ◆クラッカー、いちごジャム◆バナナ
6	火	ごはん 魚西京焼き 切干大根サラダ こんにやく土佐煮 味噌汁	 ぶどう	ココア蒸しパン スキムミルク	●米●カラスカレイ、ごま ●切干大根、小松菜、人参、ツナ ●板こんにやく、かつお節 ●厚揚げ、玉ねぎ、わかめ●ぶどう ◆ホットケーキミックス、ココア、スキムミルク
7	水	ごはん 肉団子酢豚風 ブロッコリーごま和え スープ	オレンジ	さつまいもスティック スキムミルク	●米●肉団子、玉ねぎ、人参、ピーマン、しょうが ●ブロッコリー、人参、ごま ●春雨、玉ねぎ、キャベツ●オレンジ ◆さつまいも
8	木	ごはん 魚竜田揚げ 小松菜和風和え ころころサラダ すまし汁	バナナ	セサミクッキー スキムミルク	●米●赤魚、しょうが、小麦粉 ●小松菜、人参、ひじき、焼きのり、かつお節 ●大豆、きゅうり、じゃがいも、コーン ●木綿豆腐、大根、ねぎ●バナナ ◆小麦粉、ごま、バター、スキムミルク
9	金	ごはん 回鍋肉 春雨酢の物 ウインナー スープ	りんご	お月見団子 お茶	●米●豚肉、キャベツ、人参、玉ねぎ、きくらげ、しょうが、にんにく ●春雨、わかめ、人参、ごま●ウインナー ●チンゲン菜、コーン、えのき●りんご ◆白玉粉、木綿豆腐、きな粉
10	土	親子丼 キャベツ和え物 味噌汁		お楽しみおやつ 牛乳	●米、卵、鶏肉、玉ねぎ、人参、ねぎ、焼きのり ●キャベツ、人参●木綿豆腐、わかめ、えのき
11	日				
12	月	ごはん 麻婆豆腐 小松菜ツナ和え かぼちゃ素揚げ	ぶどう	ヨーグルトケーキ スキムミルク	●米●豚ひき肉、木綿豆腐、玉ねぎ、人参、ねぎ、しょうが、にんにく ●小松菜、ツナ、人参●かぼちゃ●ぶどう ◆ホットケーキミックス、ヨーグルト、バター、スキムミルク、レモン果汁
13	火	ごはん 魚塩焼き キャベツ塩昆布和え マカロニサラダ 味噌汁	バナナ	ゼリー ビスコ スキムミルク	●米●鮭●キャベツ、人参、塩昆布 ●マカロニ、きゅうり、コーン ●油揚げ、なめこ、玉ねぎ●バナナ ◆かんてんばば◆ビスコ
14	水	ごはん つくね団子照り焼き ほうれん草しらす和え じゃが芋金平 すまし汁	オレンジ	鮭と枝豆おにぎり お茶	●米 ●鶏ひき肉、木綿豆腐、玉ねぎ、人参、ひじき、しょうが●ほうれん草、白菜、しらす干し ●じゃがいも、人参、ごま ●大根、わかめ、えのき●オレンジ ◆米、鮭フレーク、枝豆
15	木	ごはん 魚サクサク焼き もやし中華和え さつまいもサラダ 味噌汁	 りんご	麩ラスク ぶどう スキムミルク	●米●カラスカレイ、パン粉、粉チーズ ●もやし、わかめ、人参、ごま、ごま油 ●さつまいも、きゅうり ●厚揚げ、ねぎ、玉ねぎ●りんご ◆おつゆ麩、バター◆ぶどう

2022年9月 献立表(16日～30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 金	ごはん 鶏肉コーンフレーク焼き 五目豆煮 ブロッコリーツナ和え 味噌汁	梨	スコーン スキムミルク	●米●鶏肉、玄米フレーク ●大豆、ひじき、人参、ちくわ、板こんにやく ●ブロッコリー、ツナ ●木綿豆腐、キャベツ、人参●梨 ◆ホットケーキミックス、バター、スキムミルク
17 土	冷やしきつねうどん じゃがいもそぼろ煮	オレンジ	お楽しみおやつ 牛乳	●ゆでうどん、油揚げ、わかめ、赤板かまぼこ、人参 ●鶏ひき肉、じゃがいも●オレンジ
18 日				
19 月	<h3 style="display: inline-block; margin: 0 20px;">敬老の日</h3>			
20 火	ハヤシライス わかめとしらすの酢の物 かぼちゃオープン焼き	りんご	ツナマヨサンド スキムミルク	●米、豚肉、人参、玉ねぎ、しめじ、えのき、ピーマン、ハヤシライスルウ、スキムミルク ●わかめ、きゅうり、しらす干し、ごま ●かぼちゃ●りんご ◆食パン、ツナ
21 水	ごはん 魚照り焼き 白菜ゆかり和え ポテトサラダ 味噌汁	柿	レーズンマフィン スキムミルク	●米●カラスカレイ、しょうが ●白菜、人参、ゆかりふりかけ ●じゃがいも、きゅうり、コーン ●厚揚げ、玉ねぎ、わかめ●柿 ◆ホットケーキミックス、バター、スキムミルク、レーズン
22 木	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block; margin-bottom: 5px;">お誕生会</div> 鮭わかめごはん 鶏肉のり塩唐揚げ ほうれん草ソテー スパゲティーサラダ ジュリアンスープ ひとくちゼリー		プリンアラモード お茶	●米、鮭フレーク、わかめふりかけ ●鶏肉、青のり、しょうが、にんにく、小麦粉 ●ほうれん草、ウインナー、コーン、玉ねぎ ●スパゲティー、人参、きゅうり ●キャベツ、人参、玉ねぎ●ひとくちゼリー ◆かんでんぱば、ホイップクリーム、みかん缶、コーンフレーク
23 金	<h3 style="display: inline-block; margin: 0 20px;">秋分の日</h3>			
24 土	チキンライス スープ	梨	お楽しみおやつ 牛乳	●米、鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、コーン ●キャベツ、木綿豆腐、わかめ●梨
25 日				
26 月	ごはん 肉豆腐 小松菜おかか和え ジャーマンポテト	りんご	玄米フレーククッキー スキムミルク	●米 ●豚肉、焼き豆腐、白菜、玉ねぎ、人参、しらたき ●小松菜、人参、かつお節 ●じゃがいも、玉ねぎ、コーン、バター●りんご ◆小麦粉、バター、スキムミルク、玄米フレーク
27 火	ごはん 魚しょうが焼き ひじきサラダ 高野豆腐煮物 味噌汁	バナナ	スイートポテト スキムミルク	●米●赤魚、しょうが ●ひじき、キャベツ、きゅうり、ツナ、ごま ●高野豆腐●玉ねぎ、なめこ、人参●バナナ ◆さつまいも、バター、スキムミルク
28 水	ごはん チーズハンバーグ 春雨炒め物 チンゲン菜ツナ和え スープ	梨	ごまおかかおにぎり お茶	●米●豚ひき肉、木綿豆腐、玉ねぎ、人参、チーズ、スキムミルク ●春雨、人参、玉ねぎ、コーン、ごま油 ●チンゲン菜、ツナ、えのき ●白菜、もやし、わかめ●梨 ◆米、かつお節、ごま
29 木	ごはん 魚ちゃんちゃん焼き 小松菜と油揚げ和え物 さつまいも煮物 味噌汁	オレンジ	きな粉揚げパン スキムミルク	●米●鮭、玉ねぎ、人参、キャベツ、しめじ ●小松菜、人参、油揚げ●さつまいも ●大根、玉ねぎ、ねぎ●オレンジ ◆ロールパン、きな粉
30 金	ごはん タンドリーチキン 切干大根酢の物 ブロッコリーコーン 和え スープ	柿	りんごケーキ スキムミルク	●米●鶏肉、しょうが、にんじん、ヨーグルト、カレー粉 ●切干大根、きゅうり、人参、ツナ、ごま ●ブロッコリー、コーン ●わかめ、木綿豆腐、人参●柿 ◆ホットケーキミックス、りんご、バター、スキムミルク

※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。