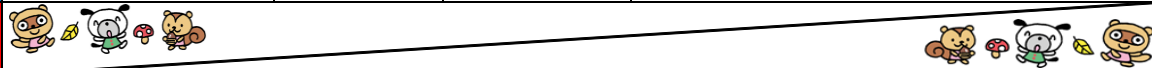

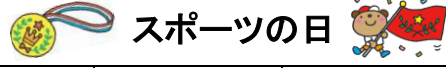




※マヨネーズ、天ぷら粉、加工品は卵不使用のものを使用しています。

## 2022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	土	ちゃんぽん麺 じゃがいも照り焼き	バナナ	お楽しみおやつ 牛乳	●ゆで中華麺、豚肉、キャベツ、人参、もやし、コーン 赤板かまぼこ●じゃがいも●バナナ
2	日				
3	月	ごはん 魚西京焼き キャベツちくわ和え こんにゃく甘辛炒め 味噌汁	りんご	チーズ蒸しパン スキムミルク	●米●カラスカレイ、しょうが●キャベツ、ちくわ 人参、さやいんげん、ごま●板こんにゃく●厚揚げ 玉ねぎ、人参●りんご ◆ホットケーキミックス、チーズ、スキムミルク
4	火	ごはん 麻婆豆腐 ブロッコリーしらす和え スパゲティーサラダ	柿	さつまいもおにぎり お茶	●米●豚ひき肉、木綿豆腐、玉ねぎ、人参 グリーンピース、しょうが、にんにく●ブロッコリー 人参、しらす干し●スパゲティー、きゅうり、コーン●柿 ◆米、さつまいも、黒ごま
5	水	ごはん 鶏肉かりん揚げ わかめ・きゅうり酢の物 かぼちゃオープン焼き 味噌汁	梨	ココアクッキー スキムミルク	●米●鶏肉、しょうが、小麦粉●わかめ、きゅうり キャベツ、ごま●かぼちゃ●えのき、玉ねぎ、油揚げ ●梨 ◆小麦粉、ココアパウダー、バター、スキムミルク
6	木	ごはん 魚バター醤油焼き 小松菜コーン和え 金時豆煮物 すまし汁	バナナ	フルーチェ せんべい お茶	●米●鮭、バター●小松菜、人参、コーン●金時豆 ●そうめん、人参、玉ねぎ●バナナ ◆フルーチェ、スキムミルク◆きなこ餅
7	金	ごはん 豚肉しょうが炒め ほうれん草白和え チーズ スープ	オレンジ	ジャムマフィン スキムミルク	●米●豚肉、しょうが、玉ねぎ、ピーマン●ほうれん草 木綿豆腐、人参、糸こんにゃく、ごま●チーズ ●キャベツ、もやし、わかめ●オレンジ ◆ホットケーキミックス、バター、スキムミルク いちごジャム
8	土	三色丼 味噌汁	りんご	お楽しみおやつ 牛乳	●米、鶏ひき肉、しょうが、コーン、ほうれん草、もやし 焼きのり●木綿豆腐、玉ねぎ、人参●りんご
9	日				
10	月	 <b>スポーツの日</b>			
11	火	カレーライス チンゲン菜おかか和え 切干大根サラダ	梨	シュガートースト スキムミルク	●米、豚肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、しめじ カレールウ、スキムミルク●チンゲン菜、コーン かつお節●切干大根、ひじき、人参、ツナ、ごま ●梨 ◆食パン、バター
12	水	ゆかりごはん 魚照り焼き 白菜塩昆布和え 五目豆煮物 味噌汁	柿	フルーツヨーグルト ビスケット お茶	●米、ゆかりふりかけ●カラスカレイ、しょうが ●白菜、きゅうり、塩昆布●大豆、板こんにゃく 人参、ひじき、ちくわ●えのき、玉ねぎ、ねぎ●柿 ◆ヨーグルト、もも缶、みかん缶、バナナ、スキムミルク ◆マリー
13	木	ごはん 鶏肉マーメレード焼き ほうれん草・きのこソテー かぼちゃサラダ すまし汁	りんご	マカロニきな粉 スキムミルク	●米●鶏肉、マーメレード●ほうれん草、エリンギ ウインナー、バター●かぼちゃ、きゅうり●木綿豆腐 人参、わかめ●りんご ◆マカロニ、きな粉
14	金	ごはん 魚ケチャップ炒め 小松菜和え物 高野豆腐煮物 スープ	オレンジ	スコーン スキムミルク	●米●赤魚、玉ねぎ、ピーマン●小松菜、コーン、人参 ●高野豆腐●キャベツ、えのき、玉ねぎ●オレンジ ◆ホットケーキミックス、バター、スキムミルク
15	土	あんかけうどん さつまいもレモン煮	バナナ	お楽しみおやつ 牛乳	●ゆでうどん、鶏肉、しょうが、白菜、人参、玉ねぎ ねぎ●さつまいも、レモン果汁●バナナ

## 2022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	日					
17	月	ごはん 八宝菜 ほうれん草ツナ和え ちくわ天ぷら	りんご	バナナブラウニー スキムミルク	<ul style="list-style-type: none"> <li>●米●豚肉、しょうが、白菜、人参、ねぎ、もやし、しめじ</li> <li>●ほうれん草、ツナ、人参、ごま●ちくわ、天ぷら粉</li> <li>●りんご</li> <li>◆ホットケーキミックス、バター、バナナ、ココアパウダー</li> <li>スキムミルク</li> </ul>	
18	火	ごはん 魚カレー風味ムニエル ブロッコリーごま和え 春雨サラダ スープ	オレンジ	ふかし芋 スキムミルク	<ul style="list-style-type: none"> <li>●米●鮭、バター、小麦粉、カレー粉</li> <li>●ブロッコリー、人参、ごま●春雨、きゅうり、コーン</li> <li>●木綿豆腐、玉ねぎ、わかめ●オレンジ</li> <li>◆さつまいも</li> </ul>	
19	水	ごはん 鶏肉ごまみそ焼き もやし・わかめ和え物 マカロニナポリタン 味噌汁	梨	ツナマヨサンド スキムミルク	<ul style="list-style-type: none"> <li>●米●鶏肉、しょうが、ごま●もやし、わかめ、人参</li> <li>●マカロニ、玉ねぎ、ピーマン●小松菜、人参、油揚げ</li> <li>●梨</li> <li>◆食パン、ツナ</li> </ul>	
20	木	ごはん ハンバーグ チンゲン菜しらす和え さつまいもサラダ スープ	柿	コーンフレーク 牛乳	<ul style="list-style-type: none"> <li>●米●豚ひき肉、木綿豆腐、玉ねぎ、人参、パン粉</li> <li>スキムミルク●チンゲン菜、しらす干し、人参</li> <li>●さつまいも、きゅうり●ウインナー、キャベツ、玉ねぎ</li> <li>●柿</li> <li>◆コーンフレーク</li> </ul>	
21	金	ごはん 魚もみじ焼き キャベツ塩昆布和え 切干大根煮物 味噌汁	バナナ	おからドーナツ スキムミルク	<ul style="list-style-type: none"> <li>●米●鮭、人参、スキムミルク、粉パセリ●キャベツ</li> <li>きゅうり、塩昆布●切干大根、油揚げ、人参、大豆</li> <li>●玉ねぎ、じゃがいも、ねぎ●バナナ</li> <li>◆ホットケーキミックス、おから、スキムミルク</li> </ul>	
22	土	豚丼 味噌汁	オレンジ	お楽しみおやつ 牛乳	<ul style="list-style-type: none"> <li>●米、豚肉、しょうが、玉ねぎ、人参、しらす、ねぎ</li> <li>焼きのり●木綿豆腐、白菜、わかめ●オレンジ</li> </ul>	
23	日					
24	月	ごはん ささ身フライ ひじき和風和え かぼちゃ煮物 すまし汁	梨	ごまビスケット スキムミルク	<ul style="list-style-type: none"> <li>●米●鶏ささ身肉、パン粉、小麦粉●ひじき、小松菜</li> <li>人参、かつお節、焼きのり、ツナ●かぼちゃ</li> <li>●大根、玉ねぎ、人参●梨</li> <li>◆ホットケーキミックス、バター、スキムミルク、ごま</li> </ul>	
25	火	ごはん すき焼き風煮物 チンゲン菜コーン 和え こんにゃく金平	バナナ	ピザトースト スキムミルク	<ul style="list-style-type: none"> <li>●米●豚肉、焼き豆腐、白菜、玉ねぎ、人参、えのき</li> <li>ねぎ、おつゆ麩●チンゲン菜、コーン、人参</li> <li>●板こんにゃく、ごま●バナナ</li> <li>◆食パン、玉ねぎ、ピーマン、チーズ</li> </ul>	
26	水	わかめごはん 魚塩焼き ほうれん草お浸し 春雨ソテー 味噌汁	りんご	麩ラスク オレンジ スキムミルク	<ul style="list-style-type: none"> <li>●米、わかめふりかけ●赤魚●ほうれん草、えのき</li> <li>人参●春雨、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、ピーマン</li> <li>●もやし、厚揚げ、わかめ●りんご</li> <li>◆おつゆ麩、バター◆オレンジ</li> </ul>	
27	木	ひじきツナごはん 照りマヨチキン ブロッコリー和え物 さつまいもスティック スープ ひとくちゼリー		りんごケーキ スキムミルク	<ul style="list-style-type: none"> <li>●米、ひじき、ツナ●鶏肉、しょうが●ブロッコリー、人参</li> <li>コーン●さつまいも●キャベツ、人参、玉ねぎ</li> <li>ウインナー●ひとくちゼリー</li> <li>◆ホットケーキミックス、バター、スキムミルク、りんご</li> <li>ホイップクリーム</li> </ul>	
28	金	ごはん さつまいも揚げ チンゲン菜ゆかり和え ころころサラダ 味噌汁	柿	きつねおにぎり お茶	<ul style="list-style-type: none"> <li>●米●白身魚すり身、人参、玉ねぎ、ごぼう、しょうが</li> <li>スキムミルク●チンゲン菜、きゅうり、ゆかりふりかけ</li> <li>●大豆、きゅうり、コーン、人参、ごま</li> <li>●白菜、ねぎ、なめこ●柿</li> <li>◆米、油揚げ、ごま</li> </ul>	
29	土	焼きそば すまし汁	オレンジ	お楽しみおやつ 牛乳	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ゆで中華麺、豚肉、キャベツ、もやし、人参</li> <li>●木綿豆腐、玉ねぎ、えのき●オレンジ</li> </ul>	
30	日					
31	月	ごはん 肉団子スープ もやしナムル ペイクじゃが	バナナ	かぼちゃクッキー スキムミルク	<ul style="list-style-type: none"> <li>●米●豚ひき肉、白菜、チンゲン菜、人参、玉ねぎ</li> <li>春雨、ねぎ、しめじ、しょうが●もやし、きゅうり、人参</li> <li>わかめ、ごま●じゃがいも、粉パセリ●バナナ</li> <li>◆小麦粉、バター、スキムミルク、かぼちゃ</li> </ul>	

※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。