

※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。

2023年11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	水	ごはん 魚ムニエル チンゲン菜ゆかり和え ゆでウインナー すまし汁	りんご 	おかかごまおにぎり お茶	●米●鮭、バター、小麦粉 ●チンゲン菜、人参、ゆかりふりかけ●ウインナー ●キャベツ、玉ねぎ、おつゆ麩 ●りんご ◆米、かつお節、ごま
2	木	ごはん 鶏肉からあげ ほうれん草のり和え さつまいも甘煮 味噌汁	バナナ	黒糖蒸しパン 牛乳	●米●鶏肉、にんにく、しょうが、小麦粉 ●ほうれん草、人参、刻み海苔 ●さつまいも●大根、厚揚げ、ねぎ●バナナ ◆ホットケーキミックス、黒糖、スキムミルク
3	金	文化の日 			
4	土	チキンライス じゃがいも金平 スープ	みかん	お楽しみお菓子 牛乳	●米、鶏肉、玉ねぎ、人参、コーン●じゃがいも、人参、ごま ●キャベツ、えのきたけ、木綿豆腐●みかん
5	日				
6	月	カレーライス ゆでブロッコリー 切干大根サラダ	バナナ	きなこクッキー 牛乳	●米、豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、しめじ、カレールウ スキムミルク ●ブロッコリー、人参、コーン●切干大根、人参、きゅうり ●バナナ ◆小麦粉、バター、きなこ、スキムミルク
7	火	ごはん 魚フライ ほうれん草ナムル 金時豆煮 味噌汁	柿	りんご蒸しパン 牛乳	●米●赤魚、パン粉、小麦粉 ●ほうれん草、もやし、人参、ごま●金時豆 ●玉ねぎ、かぼちゃ、ねぎ●柿 ◆ホットケーキミックス、りんご、スキムミルク
8	水	ごはん 鶏肉マーマレード焼き 白菜ごま和え ペイクドじゃが スープ 	りんご	スイートポテト 牛乳	●米●鶏肉、マーマレードジャム、しょうが ●白菜、きゅうり、ごま●じゃがいも、パセリ粉 ●木綿豆腐、人参、えのきたけ●りんご ◆さつまいも、バター、スキムミルク
9	木	ごはん 魚かば焼き 大根甘酢和え 高野豆腐煮物 味噌汁	バナナ	チーズトースト 牛乳	●米●カラスカレイ、しょうが、小麦粉●大根、人参、きゅうり ●高野豆腐 ●なめこ、玉ねぎ、油揚げ●バナナ ◆食パン、チーズ
10	金	ごはん 回鍋肉 ひじきツナ和え ちくわ甘辛炒め すまし汁	オレンジ	のり塩ポテト 牛乳	●米●豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン、黒きくらげ にんにく●ひじき、きゅうり、人参、ツナ●ちくわ ●木綿豆腐、玉ねぎ、わかめ●オレンジ ◆じゃがいも、青のり
11	土	ちゃんぽん麺 さつまいもレモン煮	りんご	お楽しみお菓子 牛乳	●ゆで中華麺、豚肉、キャベツ、もやし、赤板かまぼこ、コーン ●さつまいも、レモン果汁●りんご
12	日				
13	月	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ 春雨きゅうり和え物 チーズ スープ	みかん 	こまつなおにぎり お茶	●米●豚ひき肉、しょうが、玉ねぎ、人参、白菜 ●春雨、人参、きゅうり、ごま ●チーズ ●えのきたけ、玉ねぎ、わかめ●みかん ◆米、小松菜、ツナ
14	火	わかめごはん 魚西京焼き 小松菜かまぼこ和え さつまいもサラダ すまし汁	柿	コーンフレーク 牛乳	●米、わかめふりかけ●カラスカレイ ●小松菜、人参、赤板かまぼこ ●さつまいも、きゅうり、コーン ●木綿豆腐、人参、ねぎ●柿 ◆コーンフレーク
15	水	ごはん ポークチャップ ほうれん草変わり和え こんにゃく金平 味噌汁	りんご	プリン せんべい お茶	●米●豚肉、玉ねぎ、人参、コーン ●ほうれん草、人参、ウインナー●板こんにゃく、ごま ●かぶ、しめじ、わかめ●りんご ◆かんてんばば、スキムミルク◆ぱりんこ

2023年11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	木	ごはん ポトフ もやし和え物 かぼちゃサラダ 	みかん	バターマフィン 牛乳	●米●鶏肉、キャベツ、じゃがいも、かぶ、人参、玉ねぎ ●もやし、えのきたけ、人参、かつお節 ●かぼちゃ、きゅうり●みかん ◆ホットケーキミックス、バター、スキムミルク
17	金	ごはん 魚オーロラソース チンゲン菜コーンと和え 里芋チーズ焼き 味噌汁	柿 	炊き込みおにぎり お茶	●米●カラスカレイ●チンゲン菜、人参、コーン ●里芋、チーズ ●人参、大根、ねぎ●柿 ◆米、ごぼう、人参、油揚げ
18	土	三色丼 味噌汁	りんご	お楽しみお菓子 牛乳	●米、ツナ、ほうれん草、もやし、コーン、ごま、刻み海苔 ●木綿豆腐、人参、わかめ●りんご
19	日	 			
20	月	ごはん クリームシチュー 小松菜ごま和え きのこ和風ソテー	バナナ	シュガートースト 牛乳	●米●鶏ひき肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ クリームシチュールウ、スキムミルク ●小松菜、もやし、人参、ごま ●しめじ、エリンギ、キャベツ、バター●バナナ ◆食パン、バター
21	火	ごはん さつま揚げ キャベツ塩昆布和え こんにゃく土佐煮 味噌汁	オレンジ	ヨーグルト ビスコ お茶	●米●白身魚すり身、玉ねぎ、人参、スキムミルク、しょうが ●キャベツ、人参、きゅうり、塩昆布●板こんにゃく、かつお節 ●木綿豆腐、なめこ、ねぎ●オレンジ ◆ヨーグルト、スキムミルク◆ビスコ
22	水	ピラフ タンダーチキン ブロッコリー和え物 マカロニサラダ スープ 一口ゼリー  お誕生会		ココアケーキ 牛乳	●米、ツナ、玉ねぎ、人参、グリーンピース、バター ●鶏肉、にんにく、しょうが、ヨーグルト、カレー粉 ●ブロッコリー、人参●マカロニ、きゅうり ●白菜、玉ねぎ、ねぎ●一口ゼリー ◆ホットケーキミックス、ココアパウダー、バター、スキムミルク ホイップクリーム
23	木	 勤労感謝の日 			
24	金	ごはん 魚パン粉焼き ごぼうサラダ ポークビーンズ すまし汁	りんご	じゃがもち 牛乳	●米●カラスカレイ、パン粉、パセリ粉 ●ごぼう、人参、きゅうり、ごま ●豚ひき肉、大豆、玉ねぎ、人参 ●小松菜、えのきたけ、玉ねぎ●りんご ◆じゃがいも、青のり
25	土	肉うどん 小松菜おなか和え	みかん	お楽しみお菓子 牛乳	●ゆでうどん、牛肉、玉ねぎ、人参、ねぎ ●小松菜、もやし、かつお節●みかん
26	日	 			
27	月	ゆかりごはん 鶏肉ごま味噌焼き ほうれん草和え物 れんこん炒め煮 スープ	バナナ	麴ラスク りんご 牛乳	●米、ゆかりふりかけ●鶏肉、ごま ●ほうれん草、人参 ●れんこん、人参、ごま●春雨、玉ねぎ、コーン●バナナ ◆おつゆ麴、バター◆りんご
28	火	ごはん 麻婆豆腐 わかめしらす和え じゃがマヨおかか	柿	あんこパイ 牛乳	●米●豚ひき肉、しょうが、木綿豆腐、玉ねぎ、人参、ねぎ ●わかめ、しらす干し、きゅうり●じゃがいも、かつお節●柿 ◆パイシート、こしあん
29	水	ごはん 魚磯辺揚げ ほうれん草白和え かぼちゃオープン焼き 味噌汁 	りんご	焼きそば お茶	●米●カラスカレイ、青のり、天ぷら粉 ●ほうれん草、人参、木綿豆腐、ごま●かぼちゃ ●もやし、人参、わかめ●りんご ◆ゆで中華麺、豚肉、キャベツ、人参、玉ねぎ、かつお節 青のり
30	木	ハヤシライス チンゲン菜お浸し 和風ポテトサラダ	みかん	クラッカーサンド 牛乳	●米、豚肉、玉ねぎ、人参、しめじ、ハヤシライスルウ スキムミルク ●チンゲン菜、白菜、しらす干し ●じゃがいも、玉ねぎ、人参、ツナ、かつお節●みかん ◆クラッカー、いちごジャム

※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。