

※マヨネーズ、てんぷら粉、ホットケーキミックス、加工品は卵不使用のものを使用しています。

## 2024年 6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 | ねぎ塩豚丼<br>味噌汁                                   | りんご   | お楽しみ菓子<br>牛乳             | ●米、豚肉、玉ねぎ、人参、にんにく、白ねぎ<br>●木綿豆腐、もやし、わかめ●りんご   |  |
| 2  | 日 |  |   |                          |  |  |
| 3  | 月 | ごはん<br>魚ごま味噌焼き<br>チンゲン菜和え物<br>ジャーマンポテト<br>すまし汁 | オレンジ  | バタークッキー<br>スキムミルク        | ●米●鮭、しょうが、ごま●チンゲン菜、人参<br>●じゃがいも、玉ねぎ、コーン、バター<br>●木綿豆腐、えのきたけ、わかめ●オレンジ<br>◆小麦粉、バター、スキムミルク  |  |
| 4  | 火 | ごはん<br>すき焼き風煮物<br>ブロッコリーサラダ<br>かぼちゃオープン焼き      | りんご   | ツナマヨマフィン<br>スキムミルク       | ●米●豚肉、焼き豆腐、玉ねぎ、白菜、人参、しらたき、<br>白ねぎ、おつゆ麩<br>●ブロッコリー、人参、ごま●かぼちゃ●りんご<br>◆ホットケーキミックス、ツナ、粉パセリ、スキムミルク   |  |
| 5  | 水 | ごはん<br>鶏ケチャップ焼き<br>ほうれん草おかか和え<br>高野豆腐煮物<br>味噌汁 |  バナナ   | ゼリー<br>ビスコ<br>お茶         | ●米●鶏肉、にんにく<br>●ほうれん草、人参、もやし、かつお節<br>●高野豆腐●じゃがいも、玉ねぎ、ねぎ●バナナ<br>◆寒天ばば◆ビスコ  |  |
| 6  | 木 | ごはん<br>魚サクサク焼き<br>白菜ゆかり和え<br>五目豆煮物<br>味噌汁      | オレンジ  | ジャムサンド<br>スキムミルク         | ●米●カラスカレイ、パン粉●白菜、きゅうり、ゆかりふり<br>かけ●大豆、ひじき、人参、ちくわ、板こんにやく<br>●木綿豆腐、玉ねぎ、わかめ●オレンジ<br>◆食パン、いちごジャム、ブルーベリージャム  |  |
| 7  | 金 | ごはん<br>麻婆豆腐<br>もやし中華和え<br>ちくわしょうゆマヨ炒め          | りんご  | コーンバターおにぎり<br>お茶         | ●米<br>●豚ひき肉、木綿豆腐、玉ねぎ、人参、ねぎ、しょうが<br>●もやし、きゅうり、人参、ごま●ちくわ●りんご<br>◆米、コーン、青のり、バター   |  |
| 8  | 土 | 冷やしうどん<br>さつまいもレモン煮                            | バナナ   | お楽しみ菓子<br>牛乳             | ●ゆでうどん、油揚げ、赤板かまぼこ、わかめ、人参、ねぎ<br>●さつまいも、レモン果汁●バナナ  |  |
| 9  | 日 |  |   |                          |  |  |
| 10 | 月 | わかめごはん<br>魚マリネ<br>キャベツ塩昆布和え<br>春雨サラダ<br>味噌汁    | りんご   | フルーツヨーグルト<br>クラッカー<br>お茶 | ●米、わかめふりかけ●赤魚、しょうが、玉ねぎ、人参<br>●キャベツ、もやし、塩昆布●春雨、人参、きゅうり、ごま<br>●白菜、油揚げ、ねぎ●りんご<br>◆ヨーグルト、スキムミルク、フルーツソース◆クラッカー  |  |
| 11 | 火 | ごはん<br>ポークチャップ<br>小松菜和風和え<br>こんにやく金平<br>すまし汁   | オレンジ  | いももち<br>スキムミルク           | ●米●豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン<br>●小松菜、ひじき、ツナ、きゅうり、コーン、かつお節、刻<br>みのり●板こんにやく、ごま<br>●大根、わかめ、えのきたけ●オレンジ<br>◆じゃがいも、青のり  |  |
| 12 | 水 | ごはん<br>魚タルタル焼き<br>ほうれん草和え物<br>ゆでウインナー<br>スープ   | バナナ   | あじさいゼリー<br>お茶            | ●米●鮭、玉ねぎ、粉パセリ<br>●ほうれん草、もやし、人参●ウインナー<br>●キャベツ、玉ねぎ、人参●バナナ<br>◆寒天ばば、かんてんクック  |  |
| 13 | 木 | ごはん<br>鶏梅味噌焼き<br>白菜和え物<br>ポテトサラダ<br>すまし汁       | りんご   | きなこトースト<br>スキムミルク        | ●米●鶏肉、梅肉、しょうが●白菜、人参<br>●じゃがいも、きゅうり、ツナ、コーン<br>●木綿豆腐、えのきたけ、オクラ●りんご<br>◆食パン、きなこ、バター      |  |
| 14 | 金 | ごましおごはん<br>さつま揚げ<br>キャベツ甘酢和え<br>チーズ<br>味噌汁     | バナナ   | あんこパイ<br>スキムミルク          | ●米、ごましお●白身魚すり身、玉ねぎ、人参、ねぎ、し<br>ょうが、スキムミルク●キャベツ、きゅうり、もやし<br>●チーズ●白菜、油揚げ、わかめ●バナナ<br>◆パイシート、こしあん   |  |
| 15 | 土 | ドライカレー<br>スープ                                  | オレンジ  | お楽しみ菓子<br>牛乳             | ●米、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、しょうが、にんにく、カレー<br>ルウ●春雨、玉ねぎ、人参、木綿豆腐●オレンジ   |  |

