

# 2024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	金	ごはん 魚オーロラソース焼き 白菜ゆかり和え ゆでウインナー 味噌汁	みかん 	大学芋 スキムミルク	●米●カラスカレイ、小麦粉 ●白菜、人参、ゆかりふりかけ●ウインナー ●木綿豆腐、玉ねぎ、ねぎ●みかん ◆さつまいも、黒ごま
2	土	わかめラーメン じゃがいもオープン焼き	バナナ	お楽しみお菓子 牛乳	●ゆで中華麺、わかめ、赤板かまぼこ、もやし コーン、ねぎ●じゃがいも、粉パセリ●バナナ
3	日	 <b>文化の日</b>			
4	月	 <b>振替休日</b>			
5	火	青菜ごはん 肉団子スープ ブロッコリーごま和え マカロニサラダ	りんご	あんこパイ スキムミルク	●米、青菜ふりかけ●豚ひき肉、しょうが、白菜 玉ねぎ、人参、かぶ、春雨、ねぎ●ブロッコリー、ごま ●マカロニ、キャベツ、ツナ水煮、コーン●りんご ◆パイシート、こしあん
6	水	ごはん 魚かば焼き ほうれん草のり和え かぼちゃ煮物 けんちん汁	オレンジ 	ごま塩昆布おにぎり お茶	●米●赤魚、しょうが、小麦粉 ●ほうれん草、人参、刻みのり●かぼちゃ ●木綿豆腐、大根、人参、板こんにやく、ごぼう、ねぎ ●オレンジ ◆米、塩昆布、ごま
7	木	ごはん ねぎ塩チキン チンゲン菜おかか和え 五目豆煮物 味噌汁	柿	麩ラスク バナナ スキムミルク	●米●鶏肉、しょうが、ねぎ ●チンゲン菜、もやし、人参、かつお節 ●ひじき、大豆、人参、板こんにやく、ちくわ ●さつまいも、油揚げ、わかめ●柿 ◆おつゆ麩、バター◆バナナ
8	金	ごはん 魚ちゃんちゃん焼き 春雨酢の物 ちくわ磯辺焼き すまし汁	りんご 	チーズトースト スキムミルク	●米●鮭、キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン ●春雨、きゅうり、人参、ツナ水煮、ごま●ちくわ、青のり ●玉ねぎ、木綿豆腐、えのきたけ、ねぎ●りんご ◆食パン、チーズ、粉パセリ
9	土	豚丼 味噌汁	みかん	お楽しみお菓子 牛乳	●米、豚肉、玉ねぎ、人参、しょうが、しらたき、ねぎ ●じゃがいも、油揚げ、わかめ●みかん
10	日				
11	月	きのごカレーライス 照りっこかぼちゃ キャベツツナ和え	りんご	鮭わかめおにぎり お茶	●米、豚ひき肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、しめじ えのきたけ、カレールウ、スキムミルク ●かぼちゃ、黒ごま●キャベツ、きゅうり、ツナ水煮 ●りんご ◆米、鮭わかめふりかけ
12	火	ごはん 魚ムニエル ほうれん草白和え ころころサラダ 味噌汁	オレンジ	セサミックキー スキムミルク	●米●鮭、バター、小麦粉 ●ほうれん草、木綿豆腐、人参、糸こんにやく、ごま ●大豆、きゅうり、人参、ちくわ ●白菜、玉ねぎ、わかめ●オレンジ ◆小麦粉、ごま、バター、スキムミルク
13	水	ゆかりごはん 鶏照り焼き 小松菜のり和え スパゲティサラダ 味噌汁	柿	ヨーグルト クラッカー お茶	●米、ゆかりふりかけ●鶏肉、しょうが●小松菜、もやし、 人参、刻みのり ●スパゲティ、キャベツ、ツナ水煮、コーン ●じゃがいも、厚揚げ、ねぎ●柿 ◆ヨーグルト、スキムミルク、フルーツソース◆クラッカー
14	木	ごはん さつまいも揚げ 白菜塩昆布和え こんにやく甘辛煮 すまし汁	バナナ	コーンマフィン スキムミルク	●米●白身魚すり身、玉ねぎ、人参、ねぎ、しょうが スキムミルク●白菜、人参、きゅうり、塩昆布 ●板こんにやく●木綿豆腐、しめじ、わかめ●バナナ ◆ホットケーキミックス、コーン、粉パセリ、スキムミルク
15	金	ごはん 豚肉味噌煮 ブロッコリーおかか和え ジャーマンポテト	みかん	マカロニきなこ スキムミルク	●米●豚肉、大根、人参、玉ねぎ、ごぼう、厚揚げ しらたき、ねぎ●ブロッコリー、人参、かつお節 ●じゃがいも、玉ねぎ、コーン●みかん ◆マカロニ、きなこ

# 2024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	土	きつねうどん ウインナーソテー	りんご	お楽しみお菓子 牛乳	●ゆでうどん、油揚げ、わかめ、赤板かまぼこ、ねぎ ●ウインナー、キャベツ、玉ねぎ、人参●りんご	
17	日					
18	月	ごはん 魚サクサク焼き ひじき和風和え こんにゃく金平 味噌汁	オレンジ	りんごケーキ スキムミルク	●米●カラスカレイ、パン粉、粉パセリ ●ひじき、小松菜、人参、コーン、かつお節、刻みのり ●板こんにゃく、ごま ●木綿豆腐、玉ねぎ、ねぎ●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	
19	火	ハヤシライス チンゲン菜しらす和え かぼちゃサラダ 	柿	こまつなおにぎり お茶	●米、豚肉、玉ねぎ、人参、しめじ、えのきたけ ハヤシルウ、スキムミルク●チンゲン菜、人参 しらす干し●かぼちゃ、きゅうり、コーン●柿 ◆米、小松菜、ツナ水煮、ごま	
20	水	ごはん 魚タルタル焼き ほうれん草ナムル 切干大根煮物 味噌汁	バナナ	プリン せんべい お茶	●米●鮭、玉ねぎ、粉パセリ ●ほうれん草、人参、もやし、ごま ●切干大根、人参、しらたき ●キャベツ、厚揚げ、ねぎ●バナナ ◆寒天パパ、スキムミルク◆星たべよ	
21	木	ごはん 鶏ケチャップ焼き ブロッコリーコーンと和え 高野豆腐煮物 スープ	りんご	サンドイッチ スキムミルク	●米●鶏肉、しょうが、小麦粉 ●ブロッコリー、人参、コーン ●高野豆腐 ●白菜、しめじ、わかめ●りんご ◆食パン、いちごジャム、ブルーベリージャム	
22	金	わかめごはん ツナ大根 キャベツ甘酢和え ちくわ天ぷら	みかん	バタークッキー スキムミルク	●米、わかめふりかけ ●ツナ、大根、人参、玉ねぎ、ねぎ ●キャベツ、きゅうり、もやし ●ちくわ、天ぷら粉●みかん ◆小麦粉、バター、スキムミルク 	
23	土	 <b>勤労感謝の日</b>				
24	日					
25	月	ごはん 魚照り焼き 小松菜おかか和え かぼちゃオープン焼き 味噌汁	オレンジ	ツナマヨマフィン スキムミルク	●米●カラスカレイ、しょうが ●小松菜、人参、もやし、かつお節●かぼちゃ ●木綿豆腐、白菜、ねぎ●オレンジ ◆ホットケーキミックス、ツナ、スキムミルク、粉パセリ	
26	火	ごはん 麻婆豆腐 ほうれん草変わり和え 里芋チーズ焼き 	りんご	マシュマロサンド スキムミルク	●米●木綿豆腐、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、ねぎ しょうが、にんにく●ほうれん草、人参、ウインナー ●里芋、チーズ●りんご ◆マシュマロ、クラッカー	
27	水	チキンライス クリームシチュー 和風スパゲティ ブロッコリー和え物 ひとくちゼリー 	<b>お誕生会</b> 		バナナブラウニー スキムミルク	●米、鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、バター ●豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、コーン クリームシチュールウ、スキムミルク ●スパゲティ、玉ねぎ、しめじ、えのきたけ、かつお節 ●ブロッコリー●ひとくちゼリー ◆ホットケーキミックス、バター、バナナ、ココア スキムミルク、ホイップクリーム
28	木	ごはん 魚塩焼き 白菜のり和え じゃがマヨおかか 味噌汁 	バナナ	焼きそば お茶	●米●鮭●白菜、人参、刻みのり ●じゃがいも、かつお節 ●大根、油揚げ、ごぼう、板こんにゃく、ねぎ●バナナ ◆ゆで中華麺、ウインナー、キャベツ、玉ねぎ、人参 青のり	
29	金	ごはん タンダーチキン チンゲン菜ナムル ちくわ甘草炒め スープ	みかん	コーンフレーク 牛乳	●米●鶏肉、ヨーグルト、しょうが、にんにく ●チンゲン菜、人参、もやし、ごま●ちくわ ◆木綿豆腐、しめじ、わかめ●みかん ◆コーンフレーク	
30	土	キャベツツナ丼 味噌汁	りんご	お楽しみお菓子 牛乳	●米、キャベツ、ツナ、玉ねぎ、人参、ねぎ ●厚揚げ、玉ねぎ、わかめ●りんご 	

※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。