

2025年 1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 | | | | |
| 2 | 木 | | | | |
| 3 | 金 | | | | |
| 4 | 土 | ツナキャベツ丼 スープ | バナナ | お楽しみお菓子 牛乳 | ●米、ツナ、キャベツ、玉ねぎ、人参、ねぎ、えのきたけ ●木綿豆腐、もやし、わかめ●バナナ |
| 5 | 日 | | | | |
| 6 | 月 | ゆかりごはん 魚西京焼き 大根なます ほうれん草白和え すまし汁 | みかん | 黒豆ケーキ スキムミルク | ●米、ゆかりふりかけ●カラスカレイ、しょうが ●大根、人参●ほうれん草、人参、糸こんにゃく 木綿豆腐、ごま●えのきたけ、わかめ、玉ねぎ ●みかん ◆ホットケーキミックス、黒豆、バター、スキムミルク |
| 7 | 火 | ごはん 豆腐チーズハンバーグ 花野菜ツナ和え こんにゃく土佐煮 スープ | りんご | 七草おにぎり お茶 | ●米●豚ひき肉、木綿豆腐、玉ねぎ、チーズ、パン粉 スキムミルク●ブロッコリー、カリフラワー、人参、ツナ水 煮●板こんにゃく、かつお節●コーン、もやし、人参 ●りんご |
| 8 | 水 | ごはん 鶏肉山賊焼き わかめ酢の物 かぼちゃ天ぷら 味噌汁 | バナナ | おから入り ココアマフィン スキムミルク | ●米●鶏肉、しょうが、にんにく●わかめ、きゅうり キャベツ、しらす干し●かぼちゃ、天ぷら粉 ●玉ねぎ、なめこ、ねぎ●バナナ ◆ホットケーキミックス、おから、バター、ココア スキムミルク |
| 9 | 木 | ごはん 肉じゃが チンゲン菜中華和え ちくわ磯辺焼き | オレンジ | あんこパイ スキムミルク | ●米●豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、いんげん 糸こんにゃく●チンゲン菜、もやし、コーン ●ちくわ、青のり●オレンジ ◆パイシート、こしあん |
| 10 | 金 | ごはん 魚カレーニエル 小松菜ごま和え 金時豆煮 味噌汁 | りんご | チーズクッキー スキムミルク | ●米●鮭、カレー粉 バター、小麦粉●小松菜、人参、ごま●金時豆 ●厚揚げ、人参、わかめ、大根●りんご ◆小麦粉、粉チーズ、バター、スキムミルク |
| 11 | 土 | ちゃんぽん麺 じゃがいも照り焼き | みかん | お楽しみお菓子 牛乳 | ●ゆで中華麺、豚肉、キャベツ、人参、コーン、玉ねぎ 赤板かまぼこ、しめじ、ねぎ●じゃがいも●みかん |
| 12 | 日 | | | | |
| 13 | 月 | <h2>成人の日</h2> | | | |
| 14 | 火 | ごはん クリームシチュー ブロッコリーおほか和え ひじき炒り煮 | オレンジ | サンドイッチ スキムミルク | ●米●鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、コーン シチュールー、スキムミルク●ブロッコリー、かつお節 ●ひじき、ちくわ、人参、ごぼう●オレンジ ◆食パン、いちごジャム、ブルーベリージャム |
| 15 | 水 | ごはん 魚竜田揚げ 白菜・油揚げ和え スパゲティサラダ すまし汁 | バナナ | フルーツヨーグルト お茶 | ●米●赤魚、しょうが、小麦粉●白菜、人参、油揚げ ごま●スパゲティ、きゅうり、ツナ水煮 ●木綿豆腐、水菜、大根●バナナ ◆ヨーグルト、りんご、みかん缶、スキムミルク |

2025年 1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 | 木 | ごはん 春雨チャプチェ かぼちゃオープン焼き ゆでウインナー スープ | オレンジ | キャラメルバターポテト スキムミルク | ●米●豚肉、春雨、玉ねぎ、人参、もやし、黒きくらげ ピーマン、チンゲン菜、にんにく、ごま ●かぼちゃ●ウインナー ●玉ねぎ、わかめ、コーン●オレンジ ◆さつまいも、バター  | |
| 17 | 金 | わかめごはん 鶏肉コーンフレーク焼き ほうれん草のり和え 高野豆腐煮物 味噌汁  | バナナ | きな粉大豆 ビスコ スキムミルク | ●米、わかめふりかけ●鶏肉、玄米フレーク ●ほうれん草、人参、刻みのり●高野豆腐 ●切干大根、玉ねぎ、ねぎ●バナナ ◆大豆、きな粉◆ビスコ | |
| 18 | 土 | 豚丼 スープ | オレンジ | お楽しみお菓子 牛乳 | ●米、豚肉、玉ねぎ、人参、しらたき、しょうが、ねぎ ●木綿豆腐、わかめ、もやし●オレンジ | |
| 19 | 日 |   | | | | |
| 20 | 月 | ごはん 麻婆豆腐 もやし中華和え さつまいもサラダ  | りんご | セサミクッキー 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●もやし、チンゲン菜、ツナ水煮 ごま●さつまいも、人参、コーン●りんご ◆小麦粉、ごま、バター、スキムミルク | |
| 21 | 火 | ごはん 鶏肉つくねあんかけ わかめ・しらす酢の物 れんこん金平 すまし汁 | バナナ | じゃがもちチーズ スキムミルク | ●米●鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、木綿豆腐、しょうが かつお節、スキムミルク●わかめ、しらす干し、きゅうり ●れんこん、人参、ごま●白菜、人参、おつゆ麩 ●バナナ ◆じゃがいも、チーズ、青のり  | |
| 22 | 水 | 青菜ごはん 魚塩焼き 小松菜和風和え こんにゃく煮物 豚汁 | みかん  | きなこマフィン スキムミルク | ●米、青菜ふりかけ●鮭●小松菜、人参、ひじき 刻みのり、かつお節●板こんにゃく、ごま ●豚肉、玉ねぎ、人参、ごぼう、里芋●みかん ◆ホットケーキミックス、きなこ、バター、スキムミルク  | |
| 23 | 木 | 根菜カレー キャベツ塩昆布和え ちくわ天ぷら  | バナナ | じゃこおかかおにぎり お茶  | ●米、豚ひき肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、大根 れんこん、カレーパウダー、スキムミルク●キャベツ きゅうり、塩昆布●ちくわ、天ぷら粉●バナナ ◆米、しらす干し、かつお節、ごま | |
| 24 | 金 | ごはん さつま揚げ ほうれん草和え物 チーズ 味噌汁 | オレンジ | コーンフレーク スキムミルク | ●米●白身魚すり身、玉ねぎ、人参、ひじき、ねぎ しょうが、スキムミルク●ほうれん草、人参、ごま ●チーズ●大根、しめじ、わかめ●オレンジ ◆コーンフレーク | |
| 25 | 土 | 肉うどん チンゲン菜ツナ和え | りんご | お楽しみお菓子 牛乳 | ●ゆでうどん、牛肉、玉ねぎ、人参、しめじ、ねぎ ●チンゲン菜、白菜、ツナ●りんご | |
| 26 | 日 |   | | | | |
| 27 | 月 | ごはん 皮なしシュウマイ 白菜ゆかり和え ツナ大根 味噌汁  | バナナ | 麩ラスク せんべい スキムミルク | ●米●豚ひき肉、玉ねぎ、木綿豆腐、しょうが スキムミルク●白菜、きゅうり、ゆかりふりかけ ●ツナ水煮、大根、人参●さつまいも、玉ねぎ、わかめ ●バナナ ◆おつゆ麩、バター◆きな粉もち | |
| 28 | 火 | ごはん 魚照り焼き キャベツ甘酢和え 五目豆煮 そうめん汁 | みかん | カレーチーズトースト スキムミルク | ●米●カラスカレイ、しょうが ●キャベツ、人参、ごま ●大豆、ひじき、板こんにゃく、れんこん、人参 ●そうめん、人参、玉ねぎ●みかん ◆食パン、粉チーズ、カレー粉、粉パセリ | |
| 29 | 水 | ピラフ チキンカツ  花野菜和え物 切干大根サラダ スープ ひとくちゼリー | お誕生日会  | | バナナケーキ スキムミルク | ●米、ウインナー、人参、コーン、粉パセリ、バター ●鶏肉、小麦粉、パン粉●ブロッコリー、カリフラワー ●切干大根、人参、きゅうり、ツナ水煮、ごま ●玉ねぎ、キャベツ、木綿豆腐●ひとくちゼリー ◆ホットケーキ粉、バナナ、ホイップクリーム |
| 30 | 木 | ごはん 八宝菜 マカロニナポリタン わかめごま和え物 | オレンジ | マシュマロサンド スキムミルク | ●米●豚肉、白菜、玉ねぎ、人参、しめじ、ねぎ 赤板かまぼこ、もやし、しょうが●マカロニ、玉ねぎ ピーマン、ツナ水煮●わかめ、チンゲン菜、人参、ごま ●オレンジ ◆マシュマロ、クラッカー | |
| 31 | 金 | ごはん 魚サクサク焼き 小松菜ナムル 厚揚げ煮物 味噌汁  | りんご | きつねうどん お茶 | ●米●カラスカレイ、パン粉 ●小松菜、もやし、人参、ごま●厚揚げ ●大根、玉ねぎ、ねぎ●りんご ◆ゆでうどん、油揚げ、わかめ | |

※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。