

## 2026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	木				
2	金				<b>あけまして おめでとうございます</b>
3	土				
4	日				
5	月	ゆかりごはん 松風焼き ひじきサラダ こんにゃく煮物 すまし汁	みかん	さつまいもきんとん スキムミルク	<ul style="list-style-type: none"> <li>●米、ゆかりふりかけ ●豚ひき肉、木綿豆腐、玉ねぎ、人参、ごま、スキムミルク</li> <li>●ひじき、小松菜、コーン、ツナ</li> <li>●板こんにゃく ●大根、えのきたけ、わかめ</li> <li>●みかん</li> <li>◆さつまいも、りんご</li> </ul>
6	火	ごはん 魚かば焼き 白菜甘酢和え 和風ボテトサラダ 味噌汁	バナナ	スノーボールクッキー スキムミルク	<ul style="list-style-type: none"> <li>●米、●カラスカレイ、しょうが、小麦粉</li> <li>●白菜、人参、油揚げ</li> <li>●じゃがいも、きゅうり、かつお節、ごま</li> <li>●玉ねぎ、もやし、しめじ ●バナナ</li> <li>◆小麦粉、バター、スキムミルク、粉糖</li> </ul>
7	水	ごはん ポークチャップ チンゲン菜中華和え ちくわしょうゆマヨ炒め スープ	オレンジ	七草おにぎり お茶	<ul style="list-style-type: none"> <li>●米 ●豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン</li> <li>●チンゲン菜、もやし、きゅうり、ごま</li> <li>●ちくわ ●木綿豆腐、人参、わかめ</li> <li>●オレンジ</li> <li>◆米、七草、塩昆布、ごま</li> </ul>
8	木	ごはん ツナ大根 ほうれん草和え物 さつまいも天ぷら	バナナ	ひじきトースト スキムミルク	<ul style="list-style-type: none"> <li>●米 ●ツナ、大根、玉ねぎ、人参、厚揚げ、しらたき</li> <li>●ほうれん草、わかめ、人参、えのきたけ</li> <li>●さつまいも、てんぷら粉</li> <li>●バナナ</li> <li>◆食パン、ひじき、コーン、チーズ</li> </ul>
9	金	ごはん 魚マヨネーズ焼き キャベツおかか和え 照りっこかぼちゃ 味噌汁	りんご	麸ラスク みかん スキムミルク	<ul style="list-style-type: none"> <li>●米 ●たら、玉ねぎ、人参、しめじ、スキムミルク</li> <li>●キャベツ、人参、かつお節</li> <li>●かぼちゃ、黒ごま</li> <li>●切干大根、もやし、ねぎ ●りんご</li> <li>◆おつゆ麸、バター ◆みかん</li> </ul>
10	土	きのこあんかけうどん チンゲン菜ツナ和え	オレンジ	お楽しみおやつ 牛乳	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ゆでうどん、鶏肉、玉ねぎ、人参、しめじ、えのきたけ、ねぎ、しょうが ●チンゲン菜、白菜、ツナ</li> <li>●オレンジ</li> </ul>
11	日				
12	月			<b>成人の日</b>	
13	火	大豆カレーライス ごぼうサラダ チーズ	みかん	ウインナーパン スキムミルク	<ul style="list-style-type: none"> <li>●米、豚ひき肉、大豆、じゃがいも、玉ねぎ、人参、カレールウ、スキムミルク</li> <li>●ごぼう、きゅうり、人参、ごま</li> <li>●チーズ ●みかん</li> <li>◆ホットケーキミックス、ウインナー、バター、スキムミルク、パセリ粉</li> </ul>
14	水	ごはん 魚竜田揚げ 小松菜変わり和え ベイクドじゃが けんちん汁	りんご	きな粉ヨーグルト お茶	<ul style="list-style-type: none"> <li>●米 ●赤魚、しょうが、小麦粉</li> <li>●小松菜、人参、ウインナー ●じゃがいも、パセリ粉</li> <li>●木綿豆腐、大根、人参、板こんにゃく、油揚げ、ねぎ</li> <li>●りんご</li> <li>◆ヨーグルト、スキムミルク、きな粉、バナナ</li> </ul>
15	木	ごはん 八宝菜 花野菜ごま和え ちくわ磯辺焼き	オレンジ	さつまいもおにぎり お茶	<ul style="list-style-type: none"> <li>●米 ●豚肉、白菜、玉ねぎ、人参、もやし、しめじ、赤板かまぼこ、きくらげ、しょうが</li> <li>●ブロッコリー、カリフラワー、ごま</li> <li>●ちくわ、青のり ●オレンジ</li> <li>◆米、さつまいも、黒ごま</li> </ul>

2026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	金	ごはん 魚味噌バター焼き もやしナムル 五目豆煮物 すまじ汁	バナナ	ハートパイ スキムミルク	●米●鮭、キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、コーン、バター ●もやし、ほうれん草、人参、ごま ●大豆、ひじき、人参、板こんにゃく、ごぼう ●おつゆ麩、えのきたけ、ねぎ●バナナ ◆パイシート
17	土	豚丼 味噌汁	みかん	お楽しみおやつ 牛乳	●米、豚肉、玉ねぎ、人参、しらたき、しょうが、ねぎ ●白菜、しめじ、わかめ●みかん
18	日				
19	月	ごはん 油淋鶏 小松菜和え物 かぼちゃオーブン焼き スープ	バナナ	しらすトースト スキムミルク	●米●鶏肉、しょうが、白ねぎ、小麦粉 ●小松菜、白菜、人参、コーン ●かぼちゃ ●木綿豆腐、玉ねぎ、わかめ●バナナ ◆食パン、しらす干し、青のり
20	火	ごはん 魚あんかけ キャベツゆかり和え ちくわ金平 味噌汁	オレンジ	ゼリー せんべい お茶	●米 ●たら、玉ねぎ、人参、なめこ、しょうが、小麦粉 ●キャベツ、きゅうり、ゆかりふりかけ ●ちくわ、ごま●厚揚げ、人参、ねぎ●オレンジ ◆かんてんぱぱ◆ぱりんこ
21	水	ごはん 根菜シチュー こまツナサラダ 和風スパゲティ	りんご	ココア蒸しパン スキムミルク	●米●鶏肉、じゃがいも、かぶ、れんこん、人参 コーン、クリームシチュールウ、スキムミルク ●小松菜、きゅうり、ツナ ●スパゲティ、玉ねぎ、しめじ、塩昆布●りんご ◆ホットケーキミックス、スキムミルク、ココア
22	木	わかめごはん 魚カレーパン粉焼き ひじき白和え ポップピーンズ すまじ汁	みかん	みたらしポテト スキムミルク	●米、わかめふりかけ ●赤魚、カレー粉、パン粉、粉チーズ ●ひじき、ほうれん草、人参、木綿豆腐、ごま ●大豆、青のり●大根、人参、水菜●みかん ◆さつまいも
23	金	ごはん れんこんつくねあんかけ ゆでブロッコリー 切干大根煮物 味噌汁	バナナ	チーズクッキー スキムミルク	●米●鶏ひき肉、れんこん、玉ねぎ、木綿豆腐、ねぎ スキムミルク、かつお節●ブロッコリー ●切干大根、人参、油揚げ、干ししいたけ ●キャベツ、もやし、わかめ●バナナ ◆小麦粉、粉チーズ、バター、スキムミルク
24	土	しょうゆラーメン ちくわのりマヨ炒め	りんご	お楽しみおやつ 牛乳	●ゆで中華麺、豚ひき肉、キャベツ、もやし、人参 コーン、ねぎ ●ちくわ、青のり●りんご
25	日				
26	月	ごはん 冬野菜ポトフ 春雨サラダ こんにゃく土佐煮	オレンジ	ステイクドーナツ スキムミルク	●米●ウインナー、白菜、じゃがいも、大根、玉ねぎ 人参、ブロッコリー ●春雨、きゅうり、人参、ごま ●板こんにゃく、かつお節●オレンジ ◆ホットケーキミックス、木綿豆腐、スキムミルク
27	火	ごはん 魚西京焼き ほうれん草和風和え 高野豆腐煮物 すまじ汁	りんご	焼きそば お茶	●米●鮭、しょうが ●ほうれん草、ひじき、人参、かつお節、刻みのり ●高野豆腐 ●玉ねぎ、人参、わかめ●りんご ◆ゆで中華麺、豚肉、キャベツ、玉ねぎ、青のり
28	水	ツナピラフ 鶏肉ごまから揚げ キャベツソテー マカロニナポリタン スープ ひとくちゼリー		ヨーグルトケーキ スキムミルク	●米、ツナ、玉ねぎ、コーン、パセリ粉 ●鶏肉、しょうが、にんにく、ごま、小麦粉 ●キャベツ、人参、ウインナー ●マカロニ、玉ねぎ、ピーマン ●木綿豆腐、人参、わかめ●ひとくちゼリー ◆ホットケーキミックス、ヨーグルト、バター スキムミルク、レーズン、ホイップクリーム
29	木	ごはん 白菜麻婆豆腐 切干大根サラダ れんこん甘辛揚げ	みかん	炊き込みおにぎり お茶	●米●豚ひき肉、白菜、木綿豆腐、人参、ねぎ しょうが、にんにく ●切干大根、きゅうり、ツナ、ごま ●れんこん、てんぶら粉●みかん ◆米、ひじき、油揚げ、人参
30	金	ごはん すり身フライ わかめ酢の物 かぼちゃ煮物 すまじ汁	りんご	ジャムサンド スキムミルク	●米●白身魚すり身、玉ねぎ、人参、粉チーズ、しょうが スキムミルク、パン粉 ●わかめ、キャベツ、きゅうり、ごま ●かぼちゃ●そうめん、小松菜、玉ねぎ ●りんご ◆食パン、いちごジャム、ブルーベリージャム
31	土	鶏そぼろ丼 味噌汁	オレンジ	お楽しみおやつ 牛乳	●米、鶏ひき肉、しょうが、小松菜、人参、コーン 刻みのり、ごま ●さつまいも、玉ねぎ、ねぎ ●オレンジ

※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。