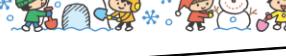


※マヨネーズ・てんぷら粉・加工品は、卵不使用のものを使用しています。

## 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				<h1>あけまして おめでとうございます</h1>
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	●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 ●ひじき、小松菜、コーン、ツナ ●板こんにゃく ●大根、えのきたけ、わかめ ●みかん ◆さつまいも、りんご
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	●米、●カラスカレイ、しょうが ●白菜、人参、油揚げ ●じゃがいも、きゅうり、塩昆布、ごま ●玉ねぎ、もやし、しめじ ●バナナ ◆小麦粉、バター、スキムミルク、粉糖
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	●米 ●豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン ●チンゲン菜、もやし、きゅうり、ツナ ●ちくわ ●木綿豆腐、人参、わかめ ●オレンジ ◆米、七草、青菜ふりかけ、ごま
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	りんご	ひじきトースト スキムミルク	●米 ●大根、ツナ、玉ねぎ、人参、厚揚げ、しらたき ●ほうれん草、わかめ、人参、えのきたけ ●さつまいも、てんぷら粉 ●りんご ◆食パン、ひじき、コーン、チーズ
9	金	ごはん 魚マヨネーズ焼き キャベツおかか和え かぼちゃサラダ 味噌汁	バナナ	麸ラスク みかん スキムミルク	●米 ●たら、玉ねぎ、人参、しめじ、スキムミルク ●キャベツ、人参、かつお節 ●かぼちゃ、きゅうり、コーン ●切干大根、もやし、ねぎ ●バナナ ◆おつゆ麸、バター ◆みかん
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	●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 ●オレンジ
11	日				
12	月				<h2>成人の日</h2>
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	●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 ●ごぼう、きゅうり、人参、ごま ●チーズ ●みかん ◆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
14	水	ごはん フィッシュ南蛮 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	●米 ●赤魚、玉ねぎ、パセリ粉、小麦粉 ●小松菜、人参、ウインナー ●じゃがいも、パセリ粉 ●木綿豆腐、大根、人参、板こんにゃく、油揚げ、ねぎ ●りんご ◆ヨーグルト、スキムミルク、きな粉、バナナ
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	●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 ●ブロッコリー、カリフラワー、ごま ●ちくわ、青のり ●オレンジ ◆米、さつまいも、ごま塩ふりかけ

**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、もやし、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、ごぼう ●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 ゆでプロッコリー 切干大根煮物 味噌汁	バナナ	ジャムサンド 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 ●プロッコリー ●切干大根、人参、油揚げ、干しいたけ ●キャベツ、もやし ●バナナ ◆食パン、いちごジャム、ブルーベリージャム
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	ステックドーナツ 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、プロッコリー ●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 マカラニナポリタン 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 ●マカラニ、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 れんこん金平	 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、塩昆布 ●れんこん、ごま ●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	チーズクッキー スキムミルク	●米 ●白身魚すり身、玉ねぎ、人参、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 ◆小麦粉、粉チーズ、バター、スキムミルク
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。