



献立表



栃の木福祉会

日付	献立名	材料名 <small>(◎は10時おやつ, ○は午後おやつ材料)</small>			おやつ <small>(◎は10時, ○は午後おやつ)</small>
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 火	食パン、 キャベツのスープ、 魚のもとやき、 切り干し大根のサラダ	食パン、○米、マヨ ネーズ、マーガリン、砂 糖、油	◎牛乳、たら、○チー ズ、ベーコン、かにかま ぼこ、ごま、○かつお 節	たまねぎ、にんじん、 きゅうり、赤ピーマン、 しいたけ、キャベツ、切 り干しだいこん、○焼き のり	◎牛乳、 ○お茶、○おかか おにぎり、○チーズ
02 水	味噌煮込みうどん、 さけの照り焼き、 さつまいものサラダ、 りんご	ゆでうどん、さつまい も、○小麦粉、○砂 糖、マヨネーズ、油 りんご	○牛乳、◎牛乳、さ け、鶏もも肉、淡色み そ、○卵、油揚げ、ハ ム、○バター、ちくわ	りんご、○なし、はくさ い、きゅうり、ねぎ、に んじん	◎牛乳、 ○牛乳、○なしの ケーキ
03 木	コッペパン、 レタスのスープ、 ポークソテー、 ポテトサラダ	コッペパン、じゃがい も、○小麦粉、○砂 糖、マヨネーズ、小麦 粉、片栗粉、砂糖	○牛乳、◎牛乳、豚肉 (ロース)、○無塩バ ター	○みかん缶、きゅうり、 レタス、たまねぎ、にん じん、コーン(冷凍)、し いたけ	◎牛乳、 ○牛乳、○みかん クッキー
04 金	ごはん、 みそ汁、 鶏のから揚げ・ごま風味、 かぼちゃバター、 バナナ	米、油、片栗粉、小麦 粉、砂糖	○牛乳、◎牛乳、鶏も も肉、淡色みそ、卵、 油揚げ、無塩バター、 ごま	バナナ、かぼちゃ、 キャベツ、ねぎ、しょう が	◎牛乳、 ○牛乳、○ハッピー ターン
05 土	牛乳、 みそラーメン、 キャベツのお浸し、 りんご	ゆで中華めん	牛乳、淡色みそ、かつ お節	りんご、きゅうり、キャベ ツ、もやし、コーン缶、 ねぎ、生わかめ、にん じん	◎お茶、 ○お茶、○ぶどうゼ リー
07 月	ごはん、 みそ汁、 擬製豆腐、 チンゲンサイの和え物	米、○小麦粉、○砂 糖、砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、木綿 豆腐、卵、○バター、 ○卵、淡色みそ、しら す干し、油揚げ、○す りごま	もやし、にんじん、チン ゲンサイ、たまねぎ、切 り干しだいこん、いんげ ん、ひじき、カットわか め	◎牛乳、 ○牛乳、○セサミ クッキー
08 火	ハムチーズサンド、 コーンスープ、 鶏肉のママレード焼き、 ほうれん草ときのこのサラ ダ	食パン、○ホットケーキ 粉、○油、マヨネーズ、 マーガリン、油、○グラ ニュー糖、砂糖	○牛乳、◎牛乳、鶏も も肉(皮付き)、ハム、ス ライスチーズ、○卵、 ベーコン、○バター	ほうれんそう(冷凍)、ク リームコーン缶、たまね ぎ、コーン缶、しめじ、 コーン(冷凍)、えのきた け、ママレード	◎牛乳、 ○牛乳、○ドーナツ
09 水	和風カルボナーラ、 たまごスープ、 キャベツのゆかり和え、 オレンジ	スパゲティ、じゃがい も、油、片栗粉	○牛乳、◎牛乳、生ク リーム、卵、ベーコン、	オレンジ、キャベツ、た まねぎ、しめじ、にん じん、グリーンピース(冷 凍)	◎牛乳、 ○牛乳、○サンドク ラッカー
10 木	コッペパン、 グリーンピースのミルクスープ、 豚肉のケチャップ炒め、 スパゲティのツナサラダ	コッペパン、スパゲ ティ、マヨネーズ、油、 砂糖	◎牛乳、豚肉(肩ロー ス)、牛乳、ツナ油漬 缶、淡色みそ、○いわ し(煮干し)	○バナナ、たまねぎ、 にんじん、コーン(冷 凍)、グリーンピース(冷 凍)、きゅうり	◎牛乳、 ○お茶、○ココアば なな、○煮干し
11 金	ごはん、 豆腐みそ汁、 さんまのかば焼き、 ほうれん草とコーンの炒 め物	米、油、小麦粉	○牛乳、◎牛乳、さん ま、木綿豆腐、淡色み そ	キャベツ、ほうれんそう (冷凍)、コーン(冷 凍)、ねぎ、しめじ、しょ うが、カットわかめ	◎牛乳、 ○牛乳、○マリー
12 土	運動会				
15 火	食パン、 かぼちゃのポタージュ、 鶏肉のチーズ焼き、 にんじんときゅうりのマリネ	食パン、○砂糖、油、 マーガリン	○牛乳、鶏もも肉、牛 乳、ピザ用チーズ、生 クリーム、バター、しら す干し	○りんご濃縮果汁、か ぼちゃ、きゅうり、にん じん、たまねぎ、パセ リ、○かんとん	◎お茶、 ○牛乳、○寒天(り んご)
16 水	あんかけうどん、 さけの香草焼き、 さつま芋のレモン煮、 バナナ	ゆでうどん、○食パン、 さつまいも、○砂糖、 砂糖、片栗粉、パン 粉、オリーブ油	○牛乳、◎牛乳、さ け、鶏むね肉、○無塩 バター	バナナ、はくさい、にん じん、レモン、ねぎ、干 しいたけ	◎牛乳、 ○牛乳、○シュガー スティックパン

献立表

10月

日付	献立名	材料名			おやつ (◎は10時,○は午後おやつ)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17 木	コッペパン、大豆のスープ、鶏つくねのケチャップ煮、切り干し大根のサラダ、キウイフルーツ	コッペパン、○砂糖、パン粉、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、◎牛乳、鶏ひき肉、だいず水煮缶詰、かにかまぼこ、ごま	キウイフルーツ、○かぼちゃ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、きゅうり、コーン缶、切り干しだいこん、いんげん、ひじき、○かんとん(粉)	◎牛乳、○牛乳、○かぼちゃのようかん
18 金	カレーライス、みそ汁、チキンごまサラダ、グレープフルーツ	米、じゃがいも、マヨネーズ、油、三温糖	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏ささ身、淡色みそ、脱脂粉乳、すりごま	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、にら、きゅうり、グリーンピース(冷凍)	◎牛乳、○牛乳、○アスパラガス
19 土	牛乳、しょうゆうどん、キャベツのお浸し、オレンジ	干しうどん、ごま油	牛乳、鶏むね肉(皮付き)、かつお節	オレンジ、キャベツ、きゅうり、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん	◎お茶、○お茶、○ビスコ
21 月	ごはん、みそ汁、高野豆腐とじゃがいもの煮物、キャベツの酢の物、バナナ	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、砂糖、油、焼ふ	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、○卵、○無塩バター、○おから、淡色みそ、凍り豆腐、ごま	バナナ、キャベツ、だいこん、にんじん、ごまつな、○干しぶどう、カットわかめ	◎牛乳、○牛乳、○おからレーズンのクッキー
23 水	ミートスパゲティ、きのこスープ、レタスの中華風サラダ、バナナ	スパゲティ、○米、油、はるさめ、砂糖、ごま油	◎牛乳、豚ひき肉、○チーズ、かにかまぼこ、ベーコン、粉チーズ	バナナ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、レタス、にんじん、きゅうり、しめじ、しいたけ、えのきたけ、グリーンピース(冷凍)、○あおのり	◎牛乳、○お茶、○青のりおにぎり、○チーズ
24 木	コッペパン、切り干し大根のスープ、魚とナスのトマト煮、キャベツのごまネーズ和え	コッペパン、マヨネーズ、油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、たら、ちくわ、ごま、干しえび、○バター	キャベツ、ホールトマト缶詰、なす、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、切り干しだいこん	◎牛乳、○牛乳、○マカロニきな粉
誕生日会					
25 金	カレーピラフ、豆乳スープ、豚肉のケチャップ炒め、キャベツのツナサラダ、なし	米、○小麦粉、○砂糖、油、砂糖	◎牛乳、○ヨーグルト(ドリンク)、豚肉(肩ロース)、豆乳、○くりの甘露煮、○牛乳、○卵、○ホイップクリーム、ツナ油漬缶、ベーコン、○バター	なし、たまねぎ、にんじん、キャベツ、かぼちゃ、干しぶどう、マッシュルーム	◎牛乳、○飲むヨーグルト、○くりケーキ
26 土	焼きうどん、みそ汁、切干大根の旨煮、ぶどう	ゆでうどん、ごま油、砂糖、焼ふ	○牛乳、豚肉(もも)、淡色みそ、油揚げ	ぶどう、キャベツ、だいこん、にんじん、ねぎ、ごまつな、切り干しだいこん、グリーンピース(冷凍)、あおのり	◎お茶、○牛乳、○アスパラガス
28 月	ごはん、豆腐みそ汁、ひじき卵焼き、青菜とじゃこ和え	米、○さつまいも、さといも、○砂糖、ごま油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、卵、木綿豆腐、淡色みそ、しらす干し、油揚げ、○卵(黄)、○卵、○無塩バター	にんじん、もやし、ごまつな、ねぎ、ひじき、カットわかめ	◎牛乳、○牛乳、○スイートポテト
29 火	ツナサンド、豆乳スープ、さばの南部揚げ、温野菜、オレンジ	食パン、小麦粉、マヨネーズ、油、○砂糖	○牛乳、◎牛乳、豆乳、さば、ツナ油漬缶、卵、○きな粉、ベーコン、ごま、バター	○バナナ、オレンジ、ブロッコリー、キャベツ、かぼちゃ、コーン(冷凍)、カリフラワー、たまねぎ、マッシュルーム	◎牛乳、○牛乳、○ばなこ
30 水	和風スパゲティ、きのこスープ、コールスローサラダ、りんご	スパゲティ、○砂糖、マヨネーズ	◎牛乳、○ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース)、ベーコン、無塩バター、脱脂粉乳、ごま	りんご、キャベツ、にんじん、○みかん缶、たまねぎ、コーン(冷凍)、しめじ、しいたけ、えのきたけ、焼きのり	◎牛乳、○お茶、○みかんヨーグルト
ハロウィン					
31 木	コッペパン、ソーセージのポトフ、ハロウィンハンバーグ、ブロッコリーのマヨネーズ和え	コッペパン、○砂糖、パン粉、じゃがいも、マヨネーズ、油	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ウィンナー、卵、牛乳、チーズ	○かぼちゃ(冷凍)、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、コーン缶、○干しぶどう、いんげん	◎牛乳、○牛乳、○ジャコランダ茶巾