



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 水	ソース焼きそば、 洋風スープ、 トマトサラダ、 オレンジ	焼きそばめん、○米、 油、○砂糖、オリーブ 油、三温糖	◎牛乳、豚肉(ばら)、 ○チーズ、凍り豆腐、 ○淡色みそ、○脱脂 粉乳	オレンジ、キャベツ、たま ねぎ、コーン(冷凍)、も やし、にんじん、トマト、い んげん、ピーマン、カット わかめ、あおのり	◎牛乳、 ◎お茶、○五平も ち、○チーズ
02 木	コッペパン、 コーンスープ、 鶏肉のケチャップ焼き、マ カロニサラダ、 バナナ	コッペパン、○砂糖、 マカロニ、マヨネーズ、 油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、鶏も も肉、牛乳、バター、干 しえび	○りんご濃縮果汁、パナ ナ、たまねぎ、クリーム コーン缶、コーン缶、きゅ うり、ピーマン、コーン(冷 凍)、○かんてん	◎牛乳、 ○牛乳、○寒天(り んご)
03 金	焼肉丼、 みそ汁、 きゅうりとトマトのサラダ、 キウイフルーツ	米、油、焼ふ、砂糖	○牛乳、◎牛乳、豚肉 (肩ロース)、淡色みそ	キウイフルーツ、トマト、 だいこん、レタス、たま ねぎ、きゅうり、こまつ な、コーン(冷凍)、焼 きのり	◎牛乳、 ○牛乳、○ビスコ
04 土	ツナスパゲティ、 大豆のスープ、 サラダ、 グレープフルーツ	スパゲティ、オリーブ 油、三温糖	○牛乳、だいず水煮缶 詰、ツナ油漬缶	グレープフルーツ、キャベ ツ、たまねぎ、きゅうり、マッ シュルーム缶、ホールトマト 缶詰、にんじん、コーン(冷 凍)、グリーンピース(冷凍)、焼	◎お茶、 ○牛乳、○りんごゼ リー
06 月	ごはん、 おくらスープ、 チキンナゲット、 マカロニサラダ	米、マカロニ、マヨネ ーズ、油	○牛乳、◎牛乳、チキ ンナゲット、ハム	○えだまめ、にんじん、 きゅうり、コーン缶、オク ラ、カットわかめ	◎牛乳、 ○牛乳、○塩ゆで 枝豆
七夕献立					
07 火	七夕そうめん、 七夕バーグ、 笹風サラダ、 バナナ	干しそうめん、砂糖、 油、○砂糖、パン粉	◎牛乳、○ヨーグルト (無糖)、豚ひき肉、牛 ひき肉、かにかまぼこ、 スライスチーズ、卵、牛 乳	バナナ、レタス、たまね ぎ、コーン缶、オクラ、い んげん、○みかん缶、赤 ピーマン、コーン(冷 凍)、○かんてん(粉)	◎牛乳、 ◎お茶、○七夕 ヨーグルト、○ほし たべよ
08 水	ごはん、 すまし汁、 鶏のさっぱり煮、 切干大根の旨煮、 オレンジ	米、○砂糖、砂糖、 油、焼ふ(車ふ)	○牛乳、◎牛乳、鶏も も肉(皮付き)、うずら 卵水煮缶、油揚げ	○かぼちゃ、オレンジ、ね ぎ、切り干しだいこん、にん じん、えのきたけ、レモン果 汁、グリーンピース(冷凍)、い んげん、○かんてん(粉)	◎牛乳、 ○牛乳、○かぼ ちやようかん
09 木	コッペパン、 わかめスープ、 鮭のコーンマヨネーズ焼 き、 キャベツのツナサラダ	コッペパン、マヨネ ーズ、油、小麦粉、マー ガリン、砂糖	○牛乳、◎牛乳、さ け、ツナ油漬缶、粉 チーズ	○いちごジャム、にん じん、たまねぎ、キャベ ツ、クリームコーン缶、 干しぶどう、カットわか め	◎牛乳、 ○牛乳、○サンドク ラッカー
10 金	ごはん、 中華スープ、 なすと豚肉の味噌炒め、 きゅうりの華風サラダ、 バナナ	米、しらたき、油、砂 糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、豚肉 (肩ロース)、ハム、淡色 みそ	バナナ、なす、にんじ ん、たまねぎ、もやし、 きゅうり、えのきたけ、 黒きくらげ	◎牛乳、 ○牛乳、○アスパラ ガス
11 土	きのこスパゲティ、 スープ、 じゃこサラダ、 グレープフルーツ	スパゲティ、オリーブ 油、三温糖	○牛乳、ツナ油漬缶、 しらす干し、干しえび	グレープフルーツ、たまね ぎ、キャベツ、しめじ、チンゲ ンサイ、ピーマン、コーン缶、 きゅうり、切り干しだいこん、 にんにく、焼きのり	◎お茶、 ○牛乳、○ハッピー ターン
13 月	ごはん、 みそ汁、 厚揚げとじゃがいもの煮物、 酢のもの、 バナナ	米、○小麦粉、じゃが いも、○砂糖、三温 糖、油、焼ふ	○牛乳、◎牛乳、豚肉 (肩ロース)、生揚げ、○ 無塩バター、かにかま ぼこ、○卵、淡色みそ	バナナ、キャベツ、たま ねぎ、○コーン(冷 凍)、にんじん、きゅ うり、えのきたけ、いんげ ん、カットわかめ	◎牛乳、 ○牛乳、○コーン クッキー
14 火	食パン、 夏野菜のスープ、 鶏つくねのケチャップ煮、 きゅうりと桜エビの和えもの	食パン、○砂糖、パン 粉、油、マーガリン、片 栗粉、ごま油	○牛乳、◎牛乳、鶏ひ き肉、ハム、干しえび	○オレンジ濃縮果汁、 きゅうり、○みかん缶、た まねぎ、ミニトマト、ねぎ、 えだまめ、にんじん、ひじ き、○かんてん	◎牛乳、 ○牛乳、○寒天(オ レンジ)
15 水	ナポリタン、 きのこスープ、 ごぼうときゅうりのサラダ、 オレンジ	○米、スパゲティ、マヨ ネーズ、オリーブ油	◎牛乳、○つぶしあん (砂糖添加)、ウイン ナー、ベーコン	オレンジ、たまねぎ、ごぼう、 にんじん、きゅうり、ピーマ ン、しめじ、しいたけ、えのき たけ、コーン(冷凍)、マッ シュルーム、グリーンピース(冷 凍)	◎牛乳、 ◎お茶、○つぶあ んおはぎ

献立表

2020年07月

日付	献立名	材料名			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	
16 木	コッペパン、 ころころスープ、 さけの照り焼き、 バンバンジー、 グレープフルーツ	コッペパン、○マカロ ニ、じゃがいも、ごま 油、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、さ け、鶏ささ身、○きな 粉、米みそ(淡色辛み そ)、ごま、○バター	グレープフルーツ、 キャベツ、にんじん、た まねぎ、きゅうり、グリーン ピース	◎牛乳、 ○牛乳、○マカロニ きな粉
17 金	ごはん、 コーンスープ、 鶏の唐揚げ、 ほうれん草と人参の胡麻和え、 オレンジ	米、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、牛 乳、ごま、バター	オレンジ、ほうれんそ う、たまねぎ、クリーム コーン缶、にんじん、 コーン缶、にんにく、 しょうが	◎お茶、 ○牛乳、○ハッピー ターン
18 土	牛乳、 味噌煮込みうどん、 小松菜のお浸し、 グレープフルーツ	ゆでうどん	牛乳、鶏もも肉、淡色 みそ、油揚げ、ちくわ、 ごま	グレープフルーツ、ごま つな、にんじん、キャベ ツ、ねぎ	◎お茶、 ○お茶、○ぶどうゼ リー
20 月	わかめごはん、 すまし汁、 コロッケ(冷凍)、 キャベツのお浸し、 パイナップル	米、○小麦粉、○砂 糖、油	○牛乳、◎牛乳、木綿 豆腐、○無塩バター、 かつお節	パイナップル、○みか ん缶、キャベツ、にんじ ん、きゅうり、ねぎ、カッ トわかめ	◎牛乳、 ○牛乳、○みかん クッキー
21 火	食パン、 トマトとレタスの卵スープ、 カレージャーマンポテト、 チキンごまサラダ、 グレープフルーツ	食パン、○米、じゃが いも、油、マヨネーズ、 マーガリン、三温糖	◎牛乳、ベーコン、○ チーズ、鶏ささ身、卵、 すりごま、○かつお節	グレープフルーツ、たまね ぎ、ホールトマト缶詰、コーン (冷凍)、赤ピーマン、レタ ス、ピーマン、にんじん、きゅ うり、キャベツ、○焼きのり	◎牛乳、 ○お茶、○おかか おにぎり、○チーズ
22 水	冷やしうどん、 さけの香草焼き、 かぼちゃのサラダ、 パイナップル	ゆでうどん、○ホット ケーキ粉、○油、マヨ ネーズ、油、パン粉、 ○グラニュー糖、オ リーブ油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、さ け、かまぼこ、○卵、○ バター、ヨーグルト(無 糖)	パイナップル、かぼ ちゃ、きゅうり、なす、た まねぎ、ねぎ、コーン (冷凍)	◎牛乳、 ○牛乳、○ドーナツ
25 土	牛乳、 わかめうどん、 トマトサラダ、 オレンジ	ゆでうどん、オリーブ 油、三温糖	牛乳、油揚げ	オレンジ、キャベツ、ほ うれんそう、トマト、もや し、いんげん、生わか め	◎お茶、 ○お茶、○ぶどうゼ リー
27 月	ごはん、 みそ汁、 メンチカツ(冷凍)、 きゅうりとひじきの中華サラダ、 パイナップル	米、じゃがいも、○砂 糖、はるさめ、油、ごま 油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、淡色 みそ、油揚げ	○ぶどう濃縮果汁、パ イナップル、もやし、 きゅうり、コーン(冷 凍)、ひじき、○かんで ん	◎牛乳、 ○牛乳、○寒天(ぶ どう)
28 火	ツナサンド、 洋風スープ、 豚肉のカレーピカタ、 スパゲティのサラダ	食パン、○白玉粉、ス パゲティ、マヨネーズ、 オリーブ油、○油、小 麦粉	○牛乳、◎牛乳、豚肉 (もも)、卵、ツナ油漬 缶、○絹ごし豆腐、○ こしあん(生)、ハム、○ ごま	キャベツ、きゅうり、な す、チンゲンサイ、だ いこん、にんじん	◎牛乳、 ○牛乳、○ごま団 子
29 水	さっぱりそうめん、 さばの南部揚げ、 トマトサラダ、 バナナ	干しそうめん、小麦粉、 油、オリーブ油、砂糖、 三温糖	○牛乳、◎牛乳、さ ば、卵、かまぼこ、○す るめ、ごま	バナナ、○とうもろこ し、レタス、トマト、もや し、キャベツ、カットわ かめ	◎牛乳、 ○牛乳、○ゆでとう もろこし、○するめ
30 木	コッペパン、 大豆のスープ、 鶏肉のパン粉焼き、 かぼちゃのサラダ、 グレープフルーツ	コッペパン、○小麦 粉、○コーンフレーク、 ○砂糖、マヨネーズ、 パン粉、砂糖	○牛乳、◎牛乳、鶏も も肉、だいたず水煮缶 詰、○無塩バター、○ 卵、粉チーズ、ヨーグ ルト(無糖)	グレープフルーツ、か ぼちゃ、トマト、きゅう り、コーン缶、コーン (冷凍)、いんげん	◎牛乳、 ○牛乳、○シリアル クッキー
誕生日会					
31 金	カレーライス、 牛乳、 キャベツのツナサラダ、す いか	米、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、ツナ 油漬缶、○ホイップク リーム	○りんご濃縮果汁、すいか、 たまねぎ、なす、かぼちゃ、 キャベツ、干しぶどう、○み かん缶、にんじん、○さくらん ぼ缶、○キウイフルーツ、オ クラ	◎お茶、 ○リンゴジュース、 ○プリンアラモード