



# 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	
02月	ごはん、みそ汁、かじきの照り焼き、キャベツと油揚げの炒め煮、バナナ	米、○さつまいも、○油、油、焼ふ	○牛乳、◎牛乳、かじき、油揚げ、淡色みそ	バナナ、キャベツ、○れんこん、○ごぼう、こまつな、だいこん	◎牛乳、○牛乳、○野菜チップス
03火	食パン、中華スープ、コーンコロッケ(冷凍)、チキンごまサラダ	食パン、○米、マヨネーズ、○砂糖、マーガリン、ごま油、三温糖	◎牛乳、卵、鶏ささ身、○きな粉、すりごま、干しえび	チンゲンサイ、きゅうり、キャベツ、にんじん、しょうが	◎牛乳、○お茶、○きな粉おはぎ
04水	カレーうどん、しゅうまい、あさづけ、バナナ	ゆでうどん、○蒸し切干しいも、しゅうまいの皮、片栗粉、○砂糖、油、砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、豚肉(肩ロース)	○りんご濃縮果汁、バナナ、たまねぎ、はくさい、にんじん、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、きゅうり、塩こんぶ、○かんでん、しょうが	◎牛乳、○牛乳、○寒天(りんご)、○干し芋
05木	コッペパン、サーモンとほうれんそうのクリームスープ、鶏肉のケチャップ炒め、にんじんときゅうりのマリネ	コッペパン、○小麦粉、○コーンフレーク、油、○砂糖、砂糖	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、牛乳、さけ、○無塩バター、○卵、しらす干し	にんじん、たまねぎ、きゅうり、ほうれんそう、ピーマン、パセリ	◎牛乳、○牛乳、○シリアルクッキー
06金	茶めし、みそ汁、鶏肉の竜田揚げ、ほうれん草ときのこのサラダ、みかん	米、片栗粉、マヨネーズ、油、焼ふ、砂糖	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、淡色みそ、ベーコン	みかん、ほうれんそう(冷凍)、キャベツ、えのきたけ、しめじ、コーン(冷凍)、たまねぎ、しょうが	◎牛乳、○牛乳、○うすやきせんべい
07土	ツナスパゲティ、大豆のスープ、サラダ、オレンジ	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	オレンジ、キャベツ、りんご、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)、焼きのり	◎お茶、○牛乳、○薄皮クリームパン
09月	わかめ御飯、すまし汁、鯖の味噌煮、ブロッコリーのごま和え、オレンジ	米、○小麦粉、○砂糖、砂糖	○牛乳、◎牛乳、さば、○無塩バター、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	オレンジ、ブロッコリー、こまつな、えのきたけ、○コーン(冷凍)、にんじん、しょうが	◎牛乳、○牛乳、○コーンクッキー
10火	食パン、かぶのスープ、ポークビーンズ、だいこんとツナの和え物	食パン、○米、じゃがいも、マヨネーズ、○砂糖、油、マーガリン、砂糖	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、だいず(ゆで)、○チーズ、ツナ油漬缶、ベーコン、○淡色みそ、○脱脂粉乳、バター	だいこん、ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、かぶ・葉、かぶ、パセリ	◎牛乳、○お茶、○五平もち、○チーズ
11水	けんちんうどん、ちくわ磯辺揚げ、ほうれん草ともやしのごま和え、みかん	ゆでうどん、○砂糖、さといも、油、小麦粉	○牛乳、◎牛乳、ちくわ、豚肉(肩ロース)、ごま	みかん、○かぼちゃ、もやし、ほうれんそう(冷凍)、○干しぶどう、ねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう、干しいたけ、○かんでん	◎牛乳、○牛乳、○かぼちゃようかん
12木	コッペパン、レタスのスープ、鶏のつくね煮、ポテトサラダ、バナナ	コッペパン、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、片栗粉、油、マヨネーズ、砂糖	○牛乳、◎牛乳、鶏ひき肉、卵、○卵、○無塩バター、○おから、ハム、脱脂粉乳	バナナ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、レタス、しいたけ、コーン(冷凍)、○干しぶどう	◎牛乳、○牛乳、○おからレーズンのクッキー
13金	ごはん、みそ汁、鶏の唐揚げ、ひじき煮、りんご	米、片栗粉、油、ごま油、焼ふ、砂糖	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、だいず水煮缶詰、淡色みそ	りんご、だいこん、にんじん、こまつな、さやえんどう、ひじき、にんにく、しょうが	◎牛乳、○牛乳、○ムーンライト

# 献立表

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	
16月	ごはん、五目みそ汁、ぶりの照り焼き、ほうれん草とコーンのナムル	米、○コーンフレーク、油、ごま油	○牛乳、◎牛乳、ぶり、淡色みそ、油揚げ、ごま	ほうれんそう(冷凍)、○バナナ、○みかん缶、○パイン缶、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、ごぼう、コーン缶、ねぎ、しょうが	◎牛乳、○お茶、○フルーツコーンフレーク
17火	食パン、トマトスープ、豆腐バーグ、切り干し大根のサラダ、バナナ	食パン、○米、片栗粉、○砂糖、油、マーガリン、砂糖	◎牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、○チーズ、○油揚げ、卵、ベーコン、かにかまぼこ、ごま、○ごま	バナナ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん	◎牛乳、○お茶、○いなり寿司、○チーズ
18水	和風スパゲティー、チキンスープ、はくさいのサラダ	スパゲティ、じゃがいも、○黒砂糖、○片栗粉、○砂糖、マヨネーズ、砂糖	◎牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、ハム、鶏も肉、○きな粉、無塩バター、ごま	はくさい、たまねぎ、にんじん、コーン缶、焼きのり	◎牛乳、○お茶、○牛乳もちり
19木	コッペパン、じゃがいものスープ、豚ニラ炒め、ツナサラダ	コッペパン、じゃがいも、○マカロニ、油、○砂糖、砂糖、片栗粉	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、ツナ水煮缶、○きな粉、○バター	もやし、キャベツ、きゅうり、にら、グリーンピース(冷凍)	◎牛乳、○牛乳、○マカロニきな粉
<b>誕生日会</b>					
20金	カレーライス、ハムのスープ、チキンごまサラダ、みかん	米、じゃがいも、マヨネーズ、○砂糖、油、○小麦粉、三温糖	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、○クリームチーズ、○生クリーム、鶏ささ身、ハム、○卵、脱脂粉乳、すりごま	○りんご濃縮果汁、みかん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、グリーンピース(冷凍)、○レモン果汁、しょうが	◎牛乳、○リンゴジュース、○チーズケーキ
21土	きのこスパゲティー、スープ、コーン、ルスローサラダ、オレンジ	スパゲティ、ごまドレッシング、オリーブ油	○牛乳、ツナ油漬缶、干しえび	オレンジ、たまねぎ、しめじ、キャベツ、チンゲンサイ、ピーマン、にんじん、コーン缶、切り干しだいこん、にんにく、焼きのり	◎お茶、○牛乳、○ビスコ
23月	キッズビビンバ、中華スープ、さつまいものオレンジ煮、りんご	米、さつまいも、○食パン、○砂糖、三温糖、砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、○無塩バター、バター、ごま	りんご、もやし、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、ミニトマト、オレンジ濃縮果汁、えのきたけ、ねぎ、黒きくらげ、しょうが、にんにく	◎牛乳、○牛乳、○シュガースティックパン
24火	ジャムサンド、マカロニシチュー、エビフライ、切り干し大根のサラダ	○米、食パン、マカロニ、砂糖、油	ベーコン、○チーズ、かにかまぼこ、ごま	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、コーン缶、きゅうり、いちごジャム、切り干しだいこん	◎お茶、○お茶、○わかめおにぎり、○チーズ
<b>クリスマス会</b>					
25水	ミートスパゲティー、野菜スープ、フライドポテト(冷凍)、ボイルブロッコリー、ミニトマト、みかん	フライドポテト、スパゲティ、油、じゃがいも、マヨネーズ	◎牛乳、豚ひき肉、○ホイップクリーム、粉チーズ	○ぶどう濃縮果汁、みかん、ホールトマト缶詰、たまねぎ、ミニトマト、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、セロリ、○いちご	◎牛乳、○ぶどうジュース、○ロールケーキ(クリスマス)
26木	コッペパン、大豆のスープ、鶏肉のパン粉焼き、マカロニサラダ	コッペパン、マカロニ、マヨネーズ、パン粉、砂糖	○牛乳、◎牛乳、鶏も肉、だいたず水煮缶詰、ハム、粉チーズ	○いちごジャム、ホールトマト缶詰、きゅうり、にんじん、コーン缶、いんげん	◎牛乳、○牛乳、○サンドクッキー
27金	ごはん、豆腐すまし汁、肉じゃが、小松菜の煮浸し	米、じゃがいも、しらたき、砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、油揚げ	にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ	◎牛乳、○牛乳、○アスパラガス