

献立表 普通食

2021年 10月の献立

社会福祉法人みやび

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
								1		2	
								御飯	七分つき米	牛乳	牛乳
								じゃが芋のキーマカレー風炒め	じゃがいも 豚ひき肉 にんじん たまねぎ ビーマン カレー粉 きび砂糖 クチャップ	鶏肉の照焼丼	七分つき米 鶏もも肉 たまねぎ にんじん しょうゆ きび砂糖 みりん 片栗粉 油
								キャベツのツナマヨサラダ	キャベツ にんじん ツナ水菜缶 マヨドレ	野菜スープ	チンゲンサイ だいこん しいたけ 水 鶏がらスープ しょうゆ
								オニオンスープ	たまねぎ にんじん コーン缶 水 コンソメ	チーズ	チーズ
								牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
								おはぎ	七分つき米 もち米 きな粉 きび砂糖 あずき(ゆで)	せんべい・クッキー	塩せんべい クッキー
4		5		6		7		8	日曜日		9
御飯	七分つき米	ひじきごはん	七分つき米 ひしき 鶏もも肉 油揚げ にんじん 油 しょうゆ きび砂糖 塩	御飯	七分つき米	御飯	七分つき米	御飯	七分つき米	牛乳	牛乳
さわらの煮つけ	さわら しょうが しょうゆ きび砂糖 酒 みりん	キャベツとさき身のマヨネーズ和え	鶏ささ身 キャベツ にんじん しょうゆ マヨドレ	マーボー豆腐	木綿豆腐 豚ひき肉 亜ピーマン たまねぎ 干ししいたけ ねぎ しょうが みそ きび砂糖 しょうゆ 片栗粉 ごま油 酒	鶏肉と根菜の煮物	鶏もも肉 れんこん ごぼう にんじん だけのこ(ゆで) しらす干し かつお・昆布だし汁 しょうゆ きび砂糖 みりん 酒	いわしの竜田揚げ	いわし しょうが しょうゆ 酒 片栗粉 油	パン	ハムマヨパニーニ
白菜の和え物	はくさい にんじん 塩こんぶ 鶏がらスープ	ほうれん草と大根のみそ汁	ほうれん草 大根 だしこん えのきたけ かつお・昆布だし汁 みそ	春雨サラダ	はるさめ にんじん きょうり 酢 きび砂糖 しょうゆ ごま油	ほうれん草の磯和え	ほうれん草 にんじん 焼きのり しょうゆ	小松菜のごま和え	こまつな にんじん しょうゆ きび砂糖 ごま油	チーズ	チーズ
じゃがいもとわかめのみそ汁	じゃがいも カットわかめ たまねぎ かつお・昆布だし汁 みそ	みかん缶	みかん缶	中華スープ	チンゲンサイ だいこん コーン缶 水 鶏がらスープ	キャベツのみそ汁	キャベツ たまねぎ 油揚げ かつお・昆布だし汁 みそ	かぼちゃのみそ汁	かぼちゃ たまねぎ ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ	ゼリー	ゼリー
牛乳	牛乳	お茶	番茶	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
中華風ビーフン	ビーフン ウィンナー キャベツ たまねぎ 塩 きび砂糖 鶏がらスープ 酒 ごま油	コーンフレーク	コーンフレーク 牛乳 牛しほどう	せんべい・小魚	乳児せんべい(0、1) ぼりんこ(2～5) いわし水 ウエハース(0～2) パウムクーヘン(3～5)	きな粉マカロニ	マカロニ きな粉 きび砂糖 塩	にんじんクッキー	にんじん ホットケーキ粉 きび砂糖 油	せんべい・クッキー	塩せんべい クッキー
11	郷土料理【徳島県】		12		13		14		15		16
御飯	七分つき米	御飯	七分つき米	御飯	七分つき米	御飯	七分つき米	御飯	七分つき米	牛乳	牛乳
鮭のひらら焼き唐	さけ じゃがいも しらすだき ビーマン しいたけ みそ きび砂糖 みりん 酒 水	鶏つくねのあんかけ	鶏ひき肉 にんじん ごぼう ねぎ しょうが 酒 塩 片栗粉 水 油 しょうゆ みりん 片栗粉	豆腐の肉あんかけ	絹ごし豆腐 豚肉 たまねぎ にんじん しいたけ しょうが かつお・昆布だし汁 しょうゆ 酒 塩 きび砂糖 片栗粉 みりん	まぐろのフライ	まぐろ 塩 小麦粉 パン粉 油 ウスターソース クチャップ	チンゲン菜とキャベツの納豆あえ	チンゲンサイ キャベツ 挽きわり納豆 しょうゆ	ロールパン	ロールパン
大根とわかめの酢の物	だいこん にんじん カットわかめ 酢 きび砂糖	キャベツのしらす和え	キャベツ にんじん しらす干し しょうゆ	白菜のごま和え	はくさい にんじん ごま しょうゆ	なすのみそ汁	なす にんじん 油揚げ かつお・昆布だし汁 みそ	プロコリーのサラダ	プロコリー にんじん コーン缶 マヨドレ 酢	中華あんかけ丼	七分つき米 豚肉 にんじん たまねぎ はくさい しいたけ ビーマン しょうゆ きび砂糖 塩 油 片栗粉 ごま油
ふしめん汁	干しそうめん はくさい にんじん かつお・昆布だし汁 しょうゆ	チンゲン菜と厚揚げのみそ汁	チンゲンサイ たまねぎ 絹揚げ かつお・昆布だし汁 みそ	小松菜のみそ汁	こまつな にんじん たまねぎ かつお・昆布だし汁 みそ	マシュマロリッツサンド	クラッカー マシュマロ	梨	なし	きのこのスープ	えのきたけ にんじん しめじ 水 鶏がらスープ しょうゆ
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
みたらし団子	七分つき米 もち米 しょうゆ きび砂糖 水 片栗粉	おからドーナツ	おから ホットケーキ粉 ベーキングパウダー きび砂糖 豆乳 油	きな粉トースト	豆乳 豆乳 きび砂糖 パンエッセンス 米粉 きな粉 塩 水 油	クラッカー	クラッカー	お茶	番茶	牛乳	牛乳
18		19		20		21		22		23	
御飯	七分つき米	御飯	七分つき米	御飯	七分つき米	御飯	七分つき米	御飯	七分つき米		
さばの焼きおろし煮	さば 塩 しょうが だいこん ねぎ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 酒 きび砂糖	鶏肉のみそ炒め	鶏もも肉 たまねぎ ビーマン しょうゆ みそ 酒 しょうが きび砂糖	さわらの塩焼き	さわら 塩	ポークチャップ	豚肉 たまねぎ にんじん しょうゆ きび砂糖 クチャップ ウスターソース 油	ニラと豚肉の甘辛炒め	豚肉 ニら にんじん しょうゆ きび砂糖 みりん 油		
ほうれん草のお浸し	ほうれん草 だいこん にんじん しょうゆ きび砂糖 かつお節	チンゲン菜のしらす和え	チンゲンサイ にんじん しらす干し しょうゆ	じゃがいもきんぴら	じゃがいも ごぼう にんじん しょうゆ きび砂糖 醤油 油 ごま	ひじきのマリネ	ひじき ツナ水菜缶 キャベツ にんじん オリブ油 しょうゆ 酢 きび砂糖 塩	千切大根の塩昆布和え	切り干しだいこん にんじん 塩こんぶ		
おふのみそ汁	おつゆふ たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 みそ	白菜と豆腐のすまし汁	はくさい 絹ごし豆腐 ねぎ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 塩	かぶと厚揚げのみそ汁	かぶ かぶ・葉 絹揚げ かつお・昆布だし汁 みそ	野菜スープ	プロコリー かぼちゃ しめじ 鶏がらスープ 塩	かぶとかぼちゃのみそ汁	かぶ かぶ・葉 かぼちゃ かつお・昆布だし汁 みそ		
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
りんご	りんご	五平餅	七分つき米 もち米 水 みそ きび砂糖 みりん	チヂミ	にんじん じゃが芋 豚ひき肉 コーン缶 塩 おから 片栗粉 米粉 水 ごま油 しょうゆ きび砂糖	ヨーグルト・バナナ	ヨーグルト(加糖) バナナ	せんべい・小魚	乳児せんべい(0、1) ぼりんこ(2～5) いわし水	牛乳	牛乳
せんべい	塩せんべい							クッキー	ウエハース(0～2) パウムクーヘン(3～5)	牛乳	牛乳
25		26 お楽しみメニュー		27		28		29	ハロウィン		30
御飯	七分つき米	ピラフ	七分つき米 鶏もも肉 ミックスベジタブル(冷凍) たまねぎ 油 塩 鶏がらスープ	御飯	七分つき米	御飯	七分つき米	チキンカレー	七分つき米 鶏もも肉 じゃがいも たまねぎ にんじん グリンピース 油 カレールフ 塩 しょうゆ	牛乳	牛乳
かれいのにろ焼き	かれい しょうゆ みりん きび砂糖 酒 油	ナポリタン	スウィティー たまねぎ クチャップ 水 コンソメ	鶏肉のマーメイド焼き	鶏もも肉 きび砂糖 塩 しょうゆ マーメイド片栗粉	豚肉のすき焼き風煮物	豚肉 焼き豆腐 はくさい たまねぎ えのきたけ ねぎ しめじ しょうゆ みりん きび砂糖 かつお・昆布だし汁	大根とツナのサラダ	だいこん にんじん ツナ水菜缶 マヨドレ	牛乳	牛乳
大根のごまおかつ和え	だいこん にんじん しょうゆ かつお節 ごま	コンソメスープ	こまつな だいこん にんじん コーン缶 水 コンソメ	プロコリーのしらす和え	プロコリー にんじん しらす干し しょうゆ	キャベツのゆかり和え	キャベツ にんじん ゆかり しょうゆ	柿	かき	牛乳	牛乳
小松菜とさつまいものみそ汁	ほうれん草 さつまいも にんじん かつお・昆布だし汁 みそ	ウィンナー・ゼリー	ウィンナー ゼリー	小松菜としめじのみそ汁	こまつな たまねぎ しめじ かつお・昆布だし汁 みそ	かぼちゃとわかめのみそ汁	かぼちゃ カットわかめ たまねぎ かつお・昆布だし汁 みそ	パンキンナーキ	パンキンナーキ	牛乳	牛乳
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
大豆のクッキー	たいす水菜缶 小麦粉 きな粉 ベーキングパウダー きび砂糖	さつまいもケーキ	ホットケーキ粉 さつまいも 豆乳 きび砂糖 オリブ油 ホイップクリーム	ミルクパン	ミルクパン	わかめおにぎり	七分つき米 炊き込みわかめ			牛乳	牛乳

仕入れ状況により材料および献立が変更になる場合があります。