

2018年9月

社会福祉法人 国立
富士本

除去・代替食献立表

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			午前おやつ	生牛乳	乳	卵(完全除去)	種実類	小麦粉	甲殻類	魚卵
			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								
1 土	ご飯 切り干し大根のすまし汁 回鍋肉 中華風ちやし	牛乳(午後おやつ) カステラ	米、油、三温糖、ごま油、カステラ	牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	キャベツ、もも缶(黄桃)、もやし、にんじん、ピーマン、きゅうり、切り干しだいこん、カットわかめ、しょうが、こんぶ(だし用)	牛乳	●牛乳→豆乳	●カステラ→食パンのメープルサンド	●カステラ→食パンのメープルサンド		●カステラ→米粉パンのメープルサンド		
3 月	胚芽パン スッキーニスープ 鞋のムニエルタルソース ピーマン・にんじん・もやし炒め	お茶・麦茶 味噌がけうどん	胚芽パン、うどん、マヨネーズ、小麦粉、油、三温糖、片栗粉	牛乳、さけ、卵、豚ひき肉、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	巨峰、ピーマン、ズッキーニ、にんじん、たまねぎ、もやし、ホールトマト缶詰、ねぎ、しいたけ、にんにく、しょうが、パセリ	牛乳	●牛乳→豆乳	●卵→除去			●胚芽パン→米粉パン ●小麦粉→除去 ●うどん→米粉めん		
4 18 火	ごはん 人参と小松菜のスープ ハンバーグ 温野菜シーザーサラダ	牛乳(午後おやつ) ヨーグルトババロア	米、パン粉、三温糖、マヨネーズ、油	牛乳、豚ひき肉、ヨーグルト、生クリーム、卵、粉チーズ、ゼラチン	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、パイナップル、みかん缶、フロコリー、にんじん、こまつな、黄ピーマン、セロリー	牛乳	●牛乳→豆乳	●牛乳、粉チーズ→除去 ●ヨーグルト、生クリーム→豆乳	●卵→除去		●パン粉→除去		
5 19 水	わかめごはん 豆腐の味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 ごぼうとコーンのサラダ	牛乳(午後おやつ) アップルケーキ	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、マヨネーズ、油、ごま	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、バター、かつお節、いわし(煮干し)	なし、たまねぎ、りんご、ごぼう、にんじん、ほうれんそう、コーン缶、ねぎ	牛乳	●牛乳→豆乳	●バター→サラダ油 ●牛乳→豆乳	●ごま→除去		●小麦粉→米粉		
6 20 木	あなかけラーメン ツナ卵焼き さつま芋の甘煮 バナナ	お茶・麦茶 昆布おにぎり	中華めん、さつまいも、米、三温糖、ごま、片栗粉、油、ごま油	牛乳、卵、豚ひき肉、ツナ油漬缶	バナナ、チンゲンサイ、しめじ、にんじん、こんぶ佃煮、万能ねぎ、焼きのり	牛乳	●牛乳→豆乳	●卵→豆腐	●ごま→除去		●中華麺→米粉めん		
7 金	ごはん まいたけとほうれん草の味噌汁 豆腐の揚げ団子 春雨サラダ	牛乳(午後おやつ) レーズンスコーン	米、ホットケーキ粉、はるさめ、油、片栗粉、三温糖、ごま	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、ハム、生クリーム(乳脂肪)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	グレープフルーツ、きゅうり、黄ピーマン、まいたけ、れんこん、ほうれんそう、ねぎ、干しぶどう、ひじき(だし)	牛乳	●牛乳→豆乳	●ホットケーキ粉→米粉 ●バター→サラダ油 ●牛乳→豆乳	●ごま→除去		●ホットケーキ粉→米粉		
21 金	ごはん まいたけとほうれん草の味噌汁 豆腐の揚げ団子 春雨サラダ	牛乳(午後おやつ) ☆誕生会☆☆ ぶどうの カップショートケーキ	米、はるさめ、油、片栗粉、砂糖、三温糖、ごま、カステラ	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、ハム、生クリーム(乳脂肪)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	グレープフルーツ、きゅうり、黄ピーマン、ハム、生クリーム(乳脂肪)、まいたけ、れんこん、ほうれんそう、巨峰、ねぎ、ひじき	牛乳	●牛乳→豆乳	●カステラ→米粉蒸しパン ●生クリーム→豆乳クリーム	●カステラ→米粉蒸しパン		●カステラ→米粉蒸しパン		
8 22 土	ごはん さつまいもとわかめの味噌汁 豚肉のねぎ塩焼き もやしと人参のナムル	牛乳(午後おやつ) 棒チーズ ビスケット	米、さつまいも、ごま油、三温糖、ビスケット	牛乳、豚肉(肩ロース)、棒チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	みかん缶、もやし、ねぎ、にんじん、にら、カットわかめ	牛乳	●牛乳→豆乳	●チーズ→ウィンナー ●ビスケット→ミレービスケット			●ビスケット→おせんべい		
10 月	ごはん なすの味噌汁 かれないもみじ焼き 里芋の煮物	牛乳(午後おやつ) パイナップルサンド	米、さといも、マヨネーズ、砂糖、クラッカー	牛乳、かれい、米みそ(淡色辛みそ)、クリームチーズ、凍り豆腐、かつお節、いわし(煮干し)	りんご、なす、パイナップル、にんじん、しいたけ、万能ねぎ	牛乳	●牛乳→豆乳	●クリームチーズ→豆乳クリーム			●クラッカー→米粉パン		
11 25 火	じゃごご飯 お麩のすまし汁 鶏肉のゴマ味噌焼き キャベツとコーンのソテー	牛乳(午後おやつ) オニオンブレッド	米、小麦粉、三温糖、油、ごま、すりごま、小町ふ	牛乳、鶏もも肉、脱脂粉乳、しらす干し、バター、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	巨峰、キャベツ、たまねぎ、こまつな、コーン缶、ピーマン、ねぎ、にんじん、こんぶ(だし用)	牛乳	●牛乳→豆乳	●バター(ソテー)→除去 ●牛乳→豆乳 ●脱脂粉乳→除去 ●バター(おやつ)→サラダ油	●ごま→除去 ●すりごま→除去		●麩→除去 ●小麦粉→米粉		
12 26 水	食パン きのこチャウダー ポークピカタ 切り干し大根のサラダ	牛乳(午後おやつ) じゃが芋の味噌がからめ	じゃがいも、食パン、三温糖、小麦粉、油、ごま	牛乳、豚肉(ロース)、卵、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、バター	バナナ、きゅうり、しめじ、まいたけ、たまねぎ、切り干しだいこん、しいたけ	牛乳	●牛乳→豆乳	●バター→除去 ●牛乳→豆乳	●卵→除去	●ごま→除去	●食パン→米粉パン ●小麦粉→除去 ●かにかまぼこ→除去	●かにかまぼこ→除去	
13 27 木	ごはん チンゲン菜かき玉汁 さまの塩焼き かぼちの煮物	牛乳(午後おやつ) お麩のシノモンシュガー	米、焼ふ、グラニュー糖、三温糖、片栗粉	牛乳、さんま、卵、バター、かつお節	かぼちや、なし、チンゲンサイ、いんげん、こんぶ(だし用)	牛乳	●牛乳→豆乳	●バター→サラダ油	●卵→除去		●麩→米粉パン		
14 28 金	カレーうどん つるむらさきのしらす和え いんげん豆の煮物 オレンジ	牛乳(午後おやつ) スイートパンプキン	うどん、三温糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、しらす干し、卵、かつお節、生クリーム、バター	かぼちや、つるむらさき、たまねぎ、オレンジ、にんじん、いんげん、ねぎ、グリンピース(冷凍)、こんぶ(だし用)	牛乳	●牛乳→豆乳	●バター→サラダ油 ●牛乳、生クリーム→豆乳	●卵→除去		●うどん→米粉めん		
15 29 土	ごはん 大根の味噌汁 厚揚げの野菜あんかけ キャベツの甘酢和え	牛乳(午後おやつ) カップケーキ	米、三温糖、油、片栗粉、カップケーキ	牛乳、生揚げ、豚肉(ほら)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節、いわし(煮干し)	バナナ、だいこん、キャベツ、たけのこ(ゆで)、しめじ、きゅうり、いんげん、しょうが	牛乳	●牛乳→豆乳	●カップケーキ→食パンジャムサンド	●カップケーキ→食パンジャムサンド		●カップケーキ→米粉パンジャムサンド		