

献立表

現場：バンデ（絆）
 献立種類：常食（個別献立）
 期間：2022/10/1～2022/10/31

	日	月	火	水	木	金	土
朝食							ご飯150g 玉子焼き 味噌汁 たいみそ ヨーグルト
昼食							赤飯 サワラの梅照り焼き 付) たけのご煮付 さつま揚げのカレー炒め チンゲン菜のなめたけ和え 赤だし(茄子)
夕食							ご飯150g ゆで豚の葱ソース 長芋の煮物 ブロッコリーの柚香和え 味噌汁(揚げ)
3時							田舎まんじゅう
	2	3	4	5	6	7	8
朝食	ご飯150g 野菜大豆煮 味噌汁 梅びしお 牛乳	ご飯150g 高野豆腐の煮物 味噌汁 のり佃(ﾊﾞｯｸ) オレンジジュース	ご飯150g 肉じゃが 味噌汁 梅びしお 牛乳	パン(イチゴジャム) さつまいもサラダ フルーツ缶(白桃) 牛乳	ご飯150g 豚肉とごぼうのうま煮 味噌汁 たいみそ ヨービー牛乳	パン(チョコ) マカロニサラダ フルーツ缶(黄桃) 牛乳	ご飯150g ひじき煮 味噌汁 梅びしお ヨーグルト
昼食	ご飯150g 肉団子と春雨のスープ煮 温奴～ザ～サイのせ～ もやしのサラダ バナナ1/2本	ご飯150g 豚肉と茄子のおろしポン酢 卵の花煮 インゲンのナムル 味噌汁(えのき)	ご飯150g カレイのムニエル～バター醤油～ 付) パスタ ロール玉子焼き 白菜の胡麻浸し コンソメスープ	麦ご飯 鶏の治部煮風 ポテトサラダ ブロッコリーのピーナッツ和え すまし汁(手まり麩)	郷土料理～福井県～ ボルガライス 長寿なます 呉汁 フルーツ缶(ミックス)	ご飯150g さばの南蛮漬(カレー風味) 付) グリル南瓜 レンコンの煮物 キャベツのマヨおほか和え 味噌汁(冬瓜)	栗ご飯 月見とろろどん 茄子の柚子みそかけ 胡瓜のわさび和え
夕食	ご飯150g 鮭のマスタード焼き 付) こふき芋 ひじき煮 菜の花とりんごの酢の物 味噌汁(玉葱)	ご飯150g 二色のし鶏 付) キヌサヤ・人参 南瓜のいとし煮 オクラのお浸し すまし汁(蒲鉾)	ご飯150g 牛肉の焼肉炒め 焼き厚揚げの生薑醤油 青菜の辛子和え 味噌汁(しめじ)	ご飯150g お好み焼き 炒り豆腐 玉葱のサラダ 味噌汁(オクラ)	ご飯150g アジの味噌煮 付) インゲン じゃがいもきんぴら チンゲン菜の塩昆布和え すまし汁(湯葉)	ご飯150g 豚肉とさつま芋の甘辛炒め 白菜のクリーム煮 もやしの彩り和え 赤だし(豆腐)	ご飯150g チキンチャップ がんもの煮付 菜の花のマスタード和え 味噌汁(はんぺん)
3時	ピーチゼリー ヨービー	もみじまんじゅう	蒸るカフェゼリー	パウンドケーキ ヨービー	オレンジゼリー	ドーナッツ 紅茶	いちごムース
	9	10	11	12	13	14	15
朝食	ご飯150g 切り干し大根の煮付 味噌汁 のり佃(ﾊﾞｯｸ) 牛乳	ご飯150g さつま揚げの煮物 味噌汁 のり佃(ﾊﾞｯｸ) りんごジュース	ご飯150g 鶏と大根煮物 味噌汁 梅びしお 牛乳	パン(マカロン) たまごサラダ フルーツ缶(みかん) 牛乳	ご飯150g 豚肉と厚揚げの煮物 味噌汁 のり佃(ﾊﾞｯｸ) ヨービー牛乳	パン(リンゴジャム) スパゲッティ～サラダ フルーツ缶(カクテル) 牛乳	ご飯150g 高野豆腐の煮物 味噌汁 たいみそ ヨーグルト
昼食	ご飯150g 牛肉とキャベツのすき焼き風 絹寄せサテしんじょう ほうれん草の梅肉和え 味噌汁(もやし)	いなり寿司 肉じゃが 揚げ出し豆腐のこあんかけ 白菜の浅漬け風 つみれ汁	ご飯150g ミートオムレツ 付) キャベツ レバニラ炒め 菜の花の和え物 コンソメスープ	松茸ご飯 さんまの塩焼き 付) 大根おろし・大葉 もずくの酢の物 すまし汁(そうめん)	ご飯150g チキンステーキ～ﾊﾞｰｽﾀｰﾄﾞ～ 付) パスタ 野菜大豆煮 インゲンのマヨ胡麻和え 味噌汁(おつゆ麩)	ご飯150g 秋野菜カレー フレッシュ野菜サラダ フルーツヨーグルト(パイ)	ご飯150g 八宝菜 卵豆腐 オクラの塩昆布ナムル ワンタンスープ
夕食	ご飯150g 赤魚の田楽風 付) ししとう かき揚げ カリフラワーのゆかり和え けんちん汁	ご飯150g 酢豚 海老しゅうまい 青菜の和え物 春雨スープ	ご飯150g カレイの生薑焼き 付) ブロッコリー 里芋鶏そぼろ煮 胡瓜と茄子のごまドレ和え すまし汁(蒲鉾)	ご飯150g やわらか豆腐ハンバーグ 付) アスパラソテー ジャーマンポテト ほうれん草のツナ和え 味噌汁(しめじ)	ご飯150g サワラの味噌チーズ焼き 付) たけのご煮付 7ｸﾘと長芋と豚肉ｲｽﾀｰﾄﾞ炒め 人参のサラダ かき玉汁	ご飯150g 照り焼きチキン 付) もやしソテー 南瓜とレーズンのサラダ キャベツの明太和え 味噌汁(揚げ)	ご飯150g サバのバジルオイル焼き 付) こふき芋 茄子と厚揚げの煮物 ブロッコリーのマスタード和え 味噌汁(なめこ)
3時	さつまロール	カステラ	黒糖まんじゅう	グレーゼリー	栗のロールケーキ 紅茶	メロンゼリー	ミニカスタードワッフル ヨービー
	16	17	18	19	20	21	22
朝食	ご飯150g 玉子焼き 味噌汁 のり佃(ﾊﾞｯｸ) 牛乳	ご飯150g ちくわ煮 味噌汁 たいみそ オレンジジュース	ご飯150g スクランブルエッグ 味噌汁 のり佃(ﾊﾞｯｸ) 牛乳	パン(イチゴジャム) コールスロー～サラダ フルーツ缶(黄桃) 牛乳	ご飯150g 炒り豆腐 味噌汁 のり佃(ﾊﾞｯｸ) ヨービー牛乳	パン(ピーナッツ) パンブキンサラダ フルーツ缶(みかん) 牛乳	ご飯150g 筑前煮 味噌汁 たいみそ ヨーグルト
昼食	ご飯150g ホキの梅煮 付) キヌサヤ・人参 きのことさつま芋のしんじょう チンゲン菜の胡麻味噌和え すまし汁(花麩)	ご飯150g 豚肉の野菜巻き 付) ほうれん草ハムソテー 大豆と野菜のトマト煮 カリフラワーのおほか和え 味噌汁(冬瓜)	ご飯150g クリームシチュー 揚げなすと水菜のサラダ リンゴのコンポート	ご飯150g かに玉 さきみとブロッコリーの炒め物 ごぼうサラダ 中華スープ	ご飯150g サワラの味噌チーズ焼き 付) ししとう じゃが芋の鶏そぼろ煮 青菜と湯葉のわさび和え すまし汁(しめじ)	菜飯 具沢山味噌ラーメン 筍のおほか煮 パプリカとザ～サイの和え物	ご飯150g 赤魚の煮付け 付) 大根の煮物 とろろ芋 ほうれん草の明太和え 味噌汁(うずまき麩)
夕食	ご飯150g 麻婆豆腐 じゃこピーマン マカロニサラダ 中華スープ	ご飯150g ほっけのうに風味焼き 付) 里芋 信田巻き インゲンの酢味噌和え すまし汁(とろろ昆布)	麦ご飯 ポークソテー～ﾌﾗｲﾄﾞ～ 付) グリル南瓜 白菜と厚揚げの煮物 もやしの辛子和え 味噌汁(えのき)	きのご飯 サーモンフライ 付) キャベツ 肉詰めはんぺん 菜の花の生薑醤油和え 味噌汁(さつま芋)	ご飯150g 牛肉と厚揚げの卵とじ れんこん饅頭 胡瓜の胡麻酢和え 味噌汁(玉葱)	ご飯150g サワラのおろしポン酢 なすの揚げ浸し チンゲン菜のピーナッツ和え 味噌汁(はんぺん)	ご飯150g 鶏肉のカレー～パン粉焼き 付) インゲンバターソテー ちくわ煮 人参サラダ すまし汁(菜の花)
3時	ピーチムース	まんぷく饅頭	みかんゼリー	どら焼き	いちごゼリー	パウンドケーキ ヨービー	バナナカステラ 紅茶
	23	24	25	26	27	28	29
朝食	ご飯150g 長芋のオイスターソース炒め 味噌汁 のり佃(ﾊﾞｯｸ) 牛乳	ご飯150g 切り干し大根の煮付け 味噌汁 梅びしお りんごジュース	ご飯150g じゃが芋の鶏そぼろ煮 味噌汁 たいみそ 牛乳	パン(りんごジャム) さつまいもサラダ フルーツ缶(カクテル) 牛乳	ご飯150g 卵の花煮 味噌汁 のり佃(ﾊﾞｯｸ) ヨービー牛乳	パン(マカロン) スパゲッティ～サラダ フルーツ缶(みかん) 牛乳	ご飯150g 高野豆腐の煮物 味噌汁 梅びしお ヨーグルト
昼食	ご飯150g 蓮根挟み蒸し生薑野菜あん だし巻き玉子 キャベツの梅和え 味噌汁(揚げ)	ご飯150g 鮭の西京焼き 付) レンコン ピーマン炒め煮 白菜青じそ和え すまし汁(蒲鉾)	ご飯150g おろしソースハンバーグ 付) アスパラソテー きのこ明太スパゲッティ コンソメスープ フルーツ(マンゴー)	ご飯150g 天ぶら盛り合わせ 豆腐の中華煮 オクラの酢味噌和え すまし汁(とろろ昆布)	わかめご飯 きつねうどん キャベツと豚肉の炒め物 フルーツヨーグルト(黄桃)	ご飯150g 肉豆腐 ハムポテト(カレー味) カリフラワーのオーロラ和え すまし汁(えのき)	ご飯150g カニといくらのちらし寿司 豚肉と厚揚げの煮物 青菜の海苔わさび和え 赤だし(もやし)
夕食	ご飯150g 豚肉と野菜の旨塩炒め 焼き餃子 オクラの中華和え 中華スープ	ご飯150g チキン南蛮 付) カリフラワー 高野豆腐の卵とじ 菜の花の辛子和え 味噌汁(なめこ)	ご飯150g サバの胡麻味噌煮 付) キヌサヤ・人参 里芋の柚子あんかけ 胡瓜の和え物 すまし汁(花麩)	ご飯150g 豚肉の生薑焼き 付) キャベツ 野菜とハムのクリーム煮 チンゲン菜の錦糸和え 味噌汁(揚げ)	ご飯150g 肉団子と里芋の甘酢炒め カニ卵焼き もやしのナムル 中華スープ	ご飯150g 白身魚の唐揚げ洋風野菜あん 付) 焼きなす れんこんそぼろ 大根サラダ 味噌汁(オクラ)	ご飯150g 鶏肉の味噌マヨ～ﾌﾗｲﾄﾞ炒め 南瓜煮 インゲンとチーズのサラダ すまし汁(湯葉)
3時	パインムース	栗まんじゅう	牛乳ケーキ ヨービー	柚子ゼリー	たい焼き(カスタード) 紅茶	ぶどうムース	パウムクーヘン
	30	31					
朝食	ご飯150g 野菜大豆煮 味噌汁 たいみそ 牛乳	ご飯150g 筑前煮 味噌汁 のり佃(ﾊﾞｯｸ) オレンジジュース					
昼食	ご飯150g アジの山椒焼き 付) ししとう 鶏と大根煮物 ブロッコリーの柚子和え すまし汁(はんぺん)	エビピラフ ミートローフ 付) フライドポテト 白菜とみかん缶のサラダ パンブキンスープ					
夕食	麦ご飯 ブルコギ きんぴらごぼう ほうれん草の白和え 味噌汁(里芋)	ご飯150g 豚肉の柳川風 胡麻とうふ 胡瓜とワカメの梅和え すまし汁(蒲鉾)					
3時	青りんごゼリー	はちみつケーキ 紅茶					