

献立表

現場：パンデ(絆)  
 献立種類：常食(個別献立)  
 期間：2022/11/1~2022/11/30

	日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
朝食			ご飯150g 肉じゃが 味噌汁 梅びしお 牛乳	パン(イチゴジャム) パンキンサラダ フルーツ缶(白桃) 牛乳	ご飯150g さつま揚げの煮物 味噌汁 たいみそ コーヒ-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 野菜大豆煮 味噌汁 梅びしお ヨーグルト
昼食			赤飯 タラの南蛮だれ 付) さつま芋 がんもの煮付 インゲンの明太和え 赤だし(冬瓜)	ご飯150g 味噌だれ豚しゃぶ 切り干し大根の煮付 ほうれん草とツナの昆布和え かき玉汁	きのこご飯 白身フライ 付) キャベツ 長芋の煮物 オクラの青じそ和え 味噌汁(揚げ)	ご飯150g 鶏肉とさつま芋の甘辛炒め ごまだれ温奴 青梗菜の辛子和え 味噌汁(しめじ)	ご飯150g サバのマスタード焼き 付) 焼きなす 南瓜のいとこ煮 カリフラワーのゆかり和え 味噌汁(ほうれん草)
夕食			ご飯150g チキンのクリームソース 付) パスタ ひじき煮 パプリカのマスタード和え 味噌汁(菜の花)	ご飯150g プリの柚子煮 付) キヌサヤ・人参 鶏ごぼう ブロッコリーとカキのマヨ和え 味噌汁(豆腐)	ご飯150g オムレツの中華野菜あん 肉しゅうまい 小松菜のなめたけ和え 中華スープ	麦ご飯 ポークチャップ 付) アスパラソテー ロール玉子焼き 玉葱のサラダ コンソメスープ	ご飯150g 牛肉のボン酢炒め 白菜と厚揚げの煮物 人参サラダ すまし汁(とろろ昆布)
3時			ピーチゼリー	パウンドケーキ	もみじまんじゅう	薫るカフェゼリー	メープルパンケーキ 紅茶
	6	7	8	9	10	11	12
朝食	ご飯150g 里芋鶏そぼろ煮 味噌汁 のり佃(ﾊﾞｯｸ) 牛乳	ご飯150g 玉子焼き 味噌汁 のり佃(ﾊﾞｯｸ) りんごジュース	ご飯150g 高野豆腐の煮物 味噌汁 梅びしお 牛乳	パン(マ-ｶﾞﾘﾝ) たまごサラダ フルーツ缶(みかん) 牛乳	ご飯150g ひじき煮 味噌汁 のり佃(ﾊﾞｯｸ) コーヒ-牛乳	パン(りんごジャム) スパゲッティーサラダ フルーツ缶(カクテル) 牛乳	ご飯150g じゃが芋の鶏そぼろ煮 味噌汁 たいみそ ヨーグルト
昼食	ご飯150g 肉団子のミートソース煮込み じゃが芋のきんぴら キャベツのマリネサラダ コンソメスープ	菜飯 豚骨ラーメン 炒り豆腐 胡瓜の酢の物	ご飯150g 厚揚げニラ玉そぼろあん 里芋の明太サラダ 菜の花のわさび和え すまし汁(蒲鉾)	麦ご飯 ハヤシライス(シチュー) シーザーサラダ バナナ1本	ご飯150g 鶏の唐揚げ 付) ほうれん草ハムソテー 大根の洋風煮 ごぼうのサラダ 味噌汁(オクラ)	ご飯150g サワラのカレー照り焼き 付) さつま芋甘煮 大豆と野菜のトマト煮 青菜の錦糸和え 味噌汁(うずまき麩)	ご飯150g 紅芋コロケとクリームコロケ 付) アスパラソテー 卵の花煮 もやしのザ-サイナムル 味噌汁(はんぺん)
夕食	ご飯150g カレイの磯辺焼き 付) 玉葱おかか浸し 大根と豚肉の味噌煮 菜の花のピーナツ和え 味噌汁(おつゆ麩)	ご飯150g 鶏のネギ味噌焼き 付) たけのこ煮付・人参 絹寄せホタテしんじょう ほうれん草の梅肉和え すまし汁(ごぼう)	ご飯150g 赤魚のレモン蒸し 付) グリル南瓜 かき揚げ オクラの生姜醤油和え 味噌汁(しめじ)	ご飯150g ピーマンの肉詰め 付) こふき芋 なすの揚げ浸し キャベツの浅漬け風 味噌汁(冬瓜)	ご飯150g アジのムニエル~バジルチーズ~ 付) もやしソテー ﾌﾗｲと長芋と豚肉ﾀｲｽﾞｰｽ炒め 豆腐のおかか和え コンソメスープ	ご飯150g 八宝菜 レンコンの煮物 ブロッコリーの中華和え 春雨スープ	ご飯150g 白身魚の味噌煮 付) ししとう 大根と柚子の煮物 青梗菜のツナ和え すまし汁(湯葉)
3時	ピーチムース	ドーナツ コーヒ-	いちごムース	牛乳ケーキ 紅茶	オレンジゼリー	黒糖まんじゅう	パウンドケーキ コーヒ-
	13	14	15	16	17	18	19
朝食	ご飯150g ちくわ煮 味噌汁 のり佃(ﾊﾞｯｸ) 牛乳	ご飯150g 筑前煮 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) コーヒ-牛乳	パン(ピーナツ) パンキンサラダ フルーツ缶(みかん) 牛乳	ご飯150g 肉じゃが 味噌汁 たいみそ ヨーグルト
昼食	ご飯150g 豚肉とじゃがﾊﾞｰﾓﾝｽﾞ炒め エビしゅうまい 菜の花の胡麻味噌和え 中華スープ	郷土料理~岩手県~ ご飯150g 鮭の梅マヨ焼き 付) オクラ 豆腐田楽 ひつつみ汁 リンゴのコンポート	ゆかりご飯 かやくうどん 五目なます フルーツ杏仁豆腐	ご飯150g ほっけの塩焼き 付) 南瓜煮 ピーマン炒め煮 白菜の抽香和え 味噌汁(ごぼう)	ご飯150g 二色のし鶏 付) たけのこ煮付 れんこん饅頭 オクラのボン酢和え すまし汁(手まり麩)	ご飯150g カレイの胡麻煮 付) インゲン・人参 野菜とハムのクリーム煮 もやしの彩り和え にゅうめん	ご飯150g お好み焼き 茄子と揚げの煮物 ほうれん草の酢味噌和え すまし汁(とろろ昆布)
夕食	ご飯150g サバの幽庵焼き 付) 人参きんぴら ささみとブロッコリーの炒め物 胡瓜の甘酢生姜和え 味噌汁(もやし)	ご飯150g オムレツ(ラタトゥイユ風ソース) 付) キャベツ 白菜のクリーム煮 インゲンとコーンのお浸し 味噌汁(玉葱)	ご飯150g グリルハンバーグ 付) ほうれん草ハムソテー さつま揚げのカレー炒め マカロニサラダ 味噌汁(なめこ)	ご飯150g 肉豆腐 ポテトサラダ 青菜のツナ和え かき玉汁	ご飯150g 魚の明太焼き 付) パスタ キャベツと豚肉の炒め物 ひじきのサラダ 味噌汁(しめじ)	麦ご飯 かに玉 なめらか大学芋 青梗菜の海苔和え 味噌汁(豆腐)	ご飯150g 鶏肉の甘辛みぞれ煮 付) ししとう かぼちゃのふわふわ豆腐 パプリカの生姜醤油和え 味噌汁(うずまき麩)
3時	グレーゼリー	どら焼き	みかんゼリー	まんぷく饅頭	プリン コーヒ-	カカオケーキ 紅茶	パインムース
	20	21	22	23	24	25	26
朝食	ご飯150g 長芋のオイスターソース炒め 味噌汁 梅びしお 牛乳	ご飯150g 切り干し大根の煮付け 味噌汁 のり佃(ﾊﾞｯｸ) りんごジュース	ご飯150g じゃが芋の鶏そぼろ煮 味噌汁 のり佃(ﾊﾞｯｸ) 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 たいみそ コーヒ-牛乳	パン(マ-ｶﾞﾘﾝ) スパゲッティーサラダ 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 カレーライス(ビーフ) フレッシュ野菜サラダ フルーツ缶(ミックス)	ご飯150g サワラの梅煮 付) 長芋 さつま揚げの野菜あんかけ 青梗菜のサラダ すまし汁(花麩)	ご飯150g 天ぷら盛り合わせ 焼き厚揚げの生姜醤油 白菜のゆかり和え 赤だし(冬瓜)	ご飯150g ポークソテーきのこソース 付) キャベツ カニ卵巻き 春雨のサラダ コンソメスープ	松茸ご飯 プリの山椒焼き 付) キヌサヤ やわらかチキンのクリーム煮 菜の花とりんごの酢の物 味噌汁(玉子)	ご飯150g チキン南蛮 付) グリル南瓜 豆腐の中華煮 インゲンのお浸し 味噌汁(おつゆ麩)	ナポリタンスパゲッティー ほうれん草ハムソテー コンソメスープ フルーツヨーグルト(黄桃)
夕食	ご飯150g 鮭の西京焼き 付) 玉葱おかか和え 鶏レバーの甘辛煮 キャベツの胡麻サラダ すまし汁(湯葉)	ご飯150g 豚肉と野菜の旨塩炒め 水餃子 ブロッコリーのナムル 中華スープ	ご飯150g サバの菜種焼き 付) 人参バターソテー れんこんそぼろ ほうれん草の柚子味噌和え すまし汁(とろろ昆布)	ご飯150g 豆腐ハンバーグおろしポン酢 付) もやしソテー きんぴらごぼう 味噌汁(里芋) フルーツ(マンゴー)	ご飯150g ホイコーロー ハムポテト(カレー味) 胡瓜と竹輪の和え物 中華スープ	麦ご飯 アジの照り焼き 付) さつま芋・人参 茄子の田楽 青菜の明太和え すまし汁(蒲鉾)	ご飯150g 肉団子と白菜の胡麻味噌ｽｰﾌﾟ だし巻き卵 大根の塩昆布和え 金時豆甘煮
3時	はちみつケーキ 紅茶	ムースシュー	いちごゼリー	バナナカステラ 紅茶	水ようかん	チョコケーキ コーヒ-	田舎まんじゅう
	27	28	29	30			
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	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			
昼食	ご飯150g ブルコギ 南瓜の煮物 もやしのさっぱり和え 味噌汁(揚げ)	ご飯150g 白身魚の唐揚げ和風カレーあん きのこさつま芋のしんじょ 胡瓜の甘酢和え すまし汁(湯葉)	麦ご飯 牛すき焼き風 とろろ芋 味噌汁(えのき) フルーツ缶(みかん)	ご飯150g エビカツと柱フライ 付) ブロッコリー 鶏肉と野菜の炒め物 白菜のレモン風味和え コンソメスープ			
夕食	ご飯150g 豚肉の野菜巻き 付) アスパラソテー 胡麻とうふ オクラとしらすの梅肉和え すまし汁(大根)	ご飯150g オイマヨチキン 付) インゲンバターソテー ちくわ煮 菜の花のマスタード和え 味噌汁(冬瓜)	ご飯150g サワラの柚子味噌焼き 付) レンコン 豚肉と厚揚げの煮物 パプリカのサラダ すまし汁(うずまき麩)	ご飯150g サワラの柚子味噌焼き 付) ジャーマンポテト ほうれん草の白和え辛子風味 味噌汁(なめこ)			
3時	ぶどうムース	今川焼き	レモンケーキ 紅茶	青りんごゼリー			