

献立表

現場：パンデ（絆）
 献立種類：常食（個別献立）
 期間：2022/12/1～2022/12/31

	日	月	火	水	木	金	土
朝食					ご飯150g さつま揚げの煮物 味噌汁 たいみそ コーヒー牛乳	パン（チョコ） マカロニサラダ フルーツ缶（黄桃） 低脂肪牛乳	ご飯150g 玉子焼き 味噌汁 梅びしお ヨーグルト
昼食					赤飯 サケのちゃんちゃん焼き風 切り干し大根の煮付 ごぼうのサラダ すまし汁（卵豆腐）	ご飯150g カレイのムニエル～ラトリエ～ 付）カリフラワー 筑前煮 味噌汁（菜の花） リンゴのコンポート	ご飯150g そぼろちらし寿司 野菜大豆煮 青梗菜と春雨の中華和え 赤だし（花麩）
夕食					ご飯150g 牛肉のスタミナ炒め がんもの煮付 玉葱のサラダ 中華スープ	ご飯150g ごまヨ豚しゃぶ 長芋の煮物 オクラとザーサイの和え物 すまし汁（とろろ昆布）	ご飯150g 赤魚の有馬煮 付）ししとう 温奴 インゲンのわさび和え 味噌汁（大根）
3時					もみじまんじゅう	オレンジゼリー	パウンドケーキ コーヒー
	4	5	6	7	8	9	10
朝食	ご飯150g 高野豆腐の煮物 味噌汁 たいみそ 牛乳	ご飯150g 里芋鶏そぼろ煮 味噌汁 のり佃（ハッパ） りんごジュース	ご飯150g ひじき煮 味噌汁 梅びしお 低脂肪牛乳	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 野菜大豆煮 味噌汁 のり佃（ハッパ） コーヒー牛乳	パン（リンゴジャム） コーンスローサラダ フルーツ缶（白桃） 低脂肪牛乳	ご飯150g 筑前煮 味噌汁 たいみそ ヨーグルト
昼食	ご飯150g チキンステーキ～オニオンス～ 付）こぶき芋 玉子と小松菜の炒め物 もずくの酢の物 味噌汁（ごぼう）	ご飯150g 豚肉と茄子の味噌炒め 桜えびのなます すまし汁（湯葉） とうろく豆	郷土料理～神奈川県～ しらす丼 海老しゅうまい 胡瓜の浅漬け風 けんちん汁	ご飯150g 牛肉のおろしポン酢 南瓜のいとこ煮 菜の花の辛子マヨ和え 味噌汁（おつゆ麩）	ご飯150g サバの竜田揚げ 付）人参きんぴら マカロニサラダ インゲンの明太和え 味噌汁（豆腐）	菜飯 醤油ラーメン レンコンの金平 フルーツヨーグルト（みかん）	ご飯150g 蒸し魚のポン酢がけ 高野豆腐の煮物 チンゲン菜のゆかり和え 味噌汁（しめじ）
夕食	ご飯150g ロールキャベツ さつまいもツナサラダ コンソメスープ フルーツヨーグルト（パイナップル）	ご飯150g アジの幽庵焼き 付）キヌサヤ・人参 白菜のクリーム煮 もやしのピーナッツ和え 味噌汁（オクラ）	ご飯150g 旨塩麻婆豆腐 カニとくわいのふわふわしんじょ ほうれん草の酢味噌和え 中華スープ	麦ご飯 豚じゃがが煮 筍のカレー炒め すまし汁（とろろ昆布） 漬物（高菜漬）	ご飯150g オムレツ～ミートソース～ 付）アスパラソテー 7割と長芋と豚肉オムレツ炒め ブロッコリーの和え物 コンソメスープ	ご飯150g 魚の田楽風 付）焼きなす・人参 信田巻き 青菜のサラダ すまし汁（手まり麩）	ご飯150g チンジャオロース ロール玉子焼き 中華スープ 漬物（しば漬け）
3時	マドレーヌ 紅茶	抹茶まんじゅう	いちごムース	牛乳ケーキ 紅茶	ピーチゼリー	バナナカステラ コーヒー	黒糖まんじゅう
	11	12	13	14	15	16	17
朝食	ご飯150g 炒り豆腐 味噌汁 梅びしお 牛乳	ご飯150g じゃが芋の鶏そぼろ煮 味噌汁 たいみそ オレンジジュース	ご飯150g 玉子焼き 味噌汁 のり佃（ハッパ） 低脂肪牛乳	パン（イチゴジャム） スパゲッティ～サラダ フルーツ缶（黄桃） 牛乳	ご飯150g さつま揚げの煮物 味噌汁 のり佃（ハッパ） コーヒー牛乳	パン（ピーナッツ） パンキンサラダ フルーツ缶（みかん） 低脂肪牛乳	ご飯150g 肉じゃが 味噌汁 たいみそ ヨーグルト
昼食	麦ご飯 煮込みハンバーグ 付）パスタ ほうれん草ハムソテー コンソメスープ フルーツ缶（ミックス）	ご飯150g ガリポンチキン 卵の花煮 青菜のマスタード和え 味噌汁（なめこ）	ご飯150g 白身魚マヨ 付）インゲンソテー 春雨の鶏そぼろ炒め もやしのナムル 中華スープ	ご飯150g 鶏肉のレモンおろし 付）グリル南瓜 ひじき煮 菜の花のごま油和え 味噌汁（豆腐）	麦ご飯 カレーライス（ポーク） 温泉卵 シーザーサラダ フルーツ杏仁豆腐	ご飯150g ビーマンの肉詰め 付）もやしソテー 茄子の詰め煮 インゲンの梅かつお和え 味噌汁（大根）	ご飯150g 鮭の西京焼き 付）ししとう 里芋鶏そぼろ煮 ほうれん草サラダ すまし汁（花麩）
夕食	ご飯150g ブリ大根 ささみとブロッコリーの炒め物 白菜の甘酢和え 味噌汁（花麩）	ご飯150g 牛肉のいも煮風 胡麻とうふ すまし汁（はんぺん） フルーツヨーグルト（マンゴー）	ご飯150g 豚たまキャベツの旨だれ炒め チンゲン菜の酢の物 味噌汁（うずまき麩） 金時豆甘煮	ご飯150g サワラの味噌煮 付）長芋 豚肉とごぼうのうま煮 ブロッコリー～サラダ すまし汁（えのき）	ご飯150g カレイの磯辺焼き 付）キヌサヤ・人参 肉詰めはんぺん オクラの柚香和え 味噌汁（しめじ）	ご飯150g かに玉 なめらか大学芋 白菜の塩昆布和え 中華スープ	ご飯150g 豚肉の生姜炒め 付）ブロッコリー 豆腐の中華煮 人参サラダ 味噌汁（はんぺん）
3時	薫るカフェゼリー	パウムクーヘン 紅茶	グレープゼリー	どら焼き	まんぷく饅頭	プリン	カカオケーキ 紅茶
	18	19	20	21	22	23	24
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 卵の花煮 味噌汁 のり佃（ハッパ） 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 低脂肪牛乳	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 スクランブルエッグ 味噌汁 のり佃（ハッパ） コーヒー牛乳	パン（マカロン） スパゲッティ～サラダ フルーツ缶（みかん） 低脂肪牛乳	ご飯150g 切り干し大根の煮付け 味噌汁 梅びしお ヨーグルト
昼食	ゆかりご飯 卵あんかけうどん キャベツと豚肉の炒め物 フルーツ缶（パイナップル）	ご飯150g 八宝菜 焼き厚揚げの生姜醤油 パプリカのなめたけ和え 中華スープ	ご飯150g えびのちらし寿司 鶏ごぼう 胡瓜の明太和え すまし汁（とろろ昆布）	ご飯150g コロケ 付）キャベツ 大豆と野菜のトマト煮 ほうれん草の海苔和え 味噌汁（茄子）	五目炊き込みご飯 プリの柚子味噌焼き 付）たけのこ煮付・人参 南瓜煮 すまし汁（菜の花） フルーツヨーグルト（白桃）	ご飯150g 豆腐と青菜の塩ダレ炒め 焼き餃子 ブロッコリーのかき和え 春雨スープ	オムライス～クリームソース～ 星型ハンバーグ サーモンのマリネ コンソメスープ
夕食	ご飯150g さばの塩焼き 付）大根おろし かき揚げ 味噌汁（菜の花） 漬物（さくら漬）	ご飯150g 鶏肉のチーズパン粉焼き 付）こぶき芋 ちくわ煮 すまし汁（冬瓜） フルーツヨーグルト（黄桃）	ご飯150g 豚肉の野菜巻き 付）パスタ 野菜とハムのクリーム煮 青菜の辛子和え 味噌汁（しめじ）	ご飯150g 白身魚の山椒煮 付）レンコン 鶏レバーの甘辛煮 インゲンのピーナッツ和え すまし汁（そうめん）	ご飯150g 肉団子の中華野菜あんかけ なすの揚げ浸し 味噌汁（なめこ） 漬物（ハリハリ漬）	麦ご飯 牛井（牛肉の甘辛煮） とろろ芋 チンゲン菜のわさび和え 赤だし（玉子）	ご飯150g 鶏の天ぷら 付）ししとう 菜の花と桜えびの和え物 味噌汁（豆腐） うぐいす豆甘煮
3時	みかんゼリー コーヒー	ドーナッツ	はちみつケーキ 紅茶	メロンゼリー	たい焼き（カスタード） 紅茶	栗まんじゅう	チョコクーヘン コーヒー
	25	26	27	28	29	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（ハッパ） オレンジジュース	ご飯150g 肉じゃが 味噌汁 梅びしお 低脂肪牛乳	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 さつま揚げの煮物 味噌汁 たいみそ コーヒー牛乳	パン（チョコ） マカロニサラダ フルーツ缶（黄桃） 低脂肪牛乳	ご飯150g 野菜大豆煮 味噌汁 梅びしお ヨーグルト
昼食	ご飯150g チキン南蛮 付）もやしソテー さつま揚げの煮物 オクラのゆかり和え 味噌汁（えのき）	ご飯150g アジの生姜焼き 付）キヌサヤ・人参 大根の洋風煮 青菜のゆかり和え 味噌汁（おつゆ麩）	ご飯150g ハヤシライス（シチュー） フレッシュ野菜サラダ バナナ1/2本	ご飯150g 白身魚の唐揚げ洋風野菜あん 付）ブロッコリー きんぴらごぼう 味噌汁（大根） フルーツ（マンゴー）	麦ご飯 お好み焼き れんこんそぼろ 菜の花のナムル 味噌汁（なめこ）	ご飯150g 肉団子のよせ鍋風 豆腐田楽 インゲンの錦糸和え 金時豆甘煮	ご飯150g ポークソテー～クリームソース～ 付）グリル南瓜 茄子と揚げの煮物 胡瓜のツナ和え 味噌汁（ごぼう）
夕食	ご飯150g サワラのカレー照り焼き 付）焼きなす・人参 ポテトサラダ キャベツのお浸し すまし汁（湯葉）	ご飯150g 豚肉の甘酢炒め 白菜と厚揚げの煮物 ブロッコリーの胡麻味噌和え すまし汁（とろろ昆布）	ご飯150g 赤魚の味噌煮 付）インゲン ビーマン炒め煮 味噌汁（玉ねぎ） フルーツヨーグルト（パイナップル）	ご飯150g 照り焼きチキン 付）アスパラソテー ジャーマンポテト 茄子の酢の物 コンソメスープ	ご飯150g ブルコギ 卵豆腐 チンゲン菜のポン酢和え ワナタンスープ	ご飯150g さばの南蛮漬け（カレー風味） 付）カリフラワー 箱寄せホタテしんじょう ほうれん草の生姜醤油和え 味噌汁（さつま芋）	いなり寿司 年越そば だし巻き卵 フルーツヨーグルト（みかん）
3時	いちごケーキ	田舎まんじゅう	今川焼き 紅茶	水ようかん	レモンケーキ	青りんごゼリー	カステラ 紅茶