

献立表

現場：パンデ（絆）
 献立種類：常食（個別献立）
 期間：2022/9/1～2022/9/30

	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
朝食					ご飯150g 卵の花煮 味噌汁 のり佃（ﾊﾞｯｶ） コーヒー牛乳	パン（マカリ） ポテトサラダ 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					赤飯 チキンカツ 付）アスパラソテー ひじき煮 白菜の甘酢和え 味噌汁（玉葱）	ご飯150g ゆで豚と豆腐のごまだれかけ きのこさつま芋のしんじょ オクラの明太和え 味噌汁（冬瓜）	ご飯150g ほっけの塩焼き 付）里芋 かき揚げ 青菜の梅肉和え 味噌汁（揚げ）
夕食					ご飯150g 魚の生姜煮 付）大根の煮物 とろろ芋 インゲンのわさび和え すまし汁（湯葉）	麦ご飯 かに玉 鶏ごぼう 菜の花とザーサイの和え物 中華スープ	麦ご飯 鶏のすき焼き風 茄子の田楽 胡瓜の浅漬け風 すまし汁（とろろ昆布）
3時					メープルパンケーキ コーヒー	オレンジゼリー 紅茶	もみじまんじゅう
	4	5	6	7	8	9	10
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（ﾊﾞｯｶ） オレンジジュース	ご飯150g 白菜と厚揚げの煮物 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 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） 牛乳	ご飯150g 肉じゃが 味噌汁 のり佃（ﾊﾞｯｶ） ヨーグルト
昼食	麦ご飯 ハヤシライス（シチュー） シーザーサラダ バナナ1/2本	麦ご飯 サワラの洋風野菜あん 付）グリル南瓜 春雨の鶏そぼろ炒め キャベツのマスタード和え 味噌汁（豆腐）	ご飯150g 二色のし鶏 付）インゲン さつま揚げの玉子とじ ほうれん草の柚香和え すまし汁（手まり麩）	ご飯150g 豚肉と厚揚げの高菜炒め 里芋の和風マヨ和え 味噌汁（オクラ） フルーツ杏仁豆腐	菜飯 天ぷらうどん だし巻き玉子 ブロッコリー和風サラダ	ご飯150g 鶏肉のゆかりマヨ炒め 付）こふき芋 がんもの煮付 菜の花のツナサラダ 味噌汁（うずまき麩）	栗ご飯 お月見照り焼きつくね 付）もやしソテー 揚げ出し豆腐田楽味噌かけ じゃこなます すまし汁
夕食	ご飯150g カレイのタルタル焼き 付）ほうれん草ハムソテー 鶏レバーと長芋の甘辛煮 ブロッコリーの海苔和え 味噌汁（玉子）	ご飯150g 豚肉と野菜の旨塩炒め 水餃子 オクラの生姜醤油和え 中華スープ	麦ご飯 じゃが芋の牛しぐれのせ 大豆と野菜のトマト煮 菜の花のピーナッツ和え 味噌汁（茄子）	麦ご飯 鮭の味噌煮 付）キヌサヤ・人参 レンコンの金平 もやしとツナの酢の物 すまし汁（湯葉）	ご飯150g ビーマンの肉詰め 付）人参きんぴら 細寄せホタテしんじょう チンゲン菜の青じそ和え 味噌汁（さつま芋）	麦ご飯 八宝菜 炒り豆腐 胡瓜のポン酢おかつ和え 中華スープ	ご飯150g さばの南蛮漬け（カレー風味） 付）ブロッコリー 南瓜のいとこ煮 青菜の辛子和え 豚汁
3時	薫るカフェゼリー	パウンドケーキ 紅茶	ドーナツ コーヒー	いちごムース	バウムクーヘン	レモンケーキ コーヒー	月見まんじゅう
	11	12	13	14	15	16	17
朝食	ご飯150g ひじき煮 味噌汁 たいみそ 牛乳	ご飯150g さつま揚げの煮物 味噌汁 のり佃（ﾊﾞｯｶ） りんごジュース	ご飯150g 里芋鶏そぼろ煮 味噌汁 梅びしお 牛乳	パン（マカリ） スパゲッティーサラダ フルーツ缶（カクテル） 牛乳	ご飯150g 豚肉と厚揚げの煮物 味噌汁 のり佃（ﾊﾞｯｶ） コーヒー牛乳	パン（リンゴジャム） たまごサラダ フルーツ缶（白桃） 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 アジの柚子味噌焼き 付）焼きなす 長芋の煮物 玉葱のサラダ かき玉汁	ご飯150g 肉詰めはんぺんの中華あんかけ 筑前煮 オクラのナムル 味噌汁（えのき）	麦ご飯 お好み焼き 筍のおかつ煮 ほうれん草の柚子味噌和え すまし汁（はんぺん）	ご飯150g カレイの山椒煮 付）レンコン 卵豆腐 青菜のゆかり和え 味噌汁（なめこ）	麦ご飯 親子丼 じゃがいもきんぴら 胡瓜の和え物 赤だし（冬瓜）	ご飯150g 豆腐ハンバーグおろしポン酢 付）さつま芋 やわらかチキンクリーム煮 カリフラワーのなめたけ和え 味噌汁（揚げ）	郷土料理～和歌山県～ 梅ご飯 太刀魚の蒲焼き 付）キヌサヤ・人参 せち焼き風 すまし汁（手まり麩） フルーツ缶（みかん）
夕食	麦ご飯 チキンのクリームソース 付）アスパラソテー スパゲッティーシュリンプ インゲンとコーンのお浸し コンソメスープ	麦ご飯 赤魚のとろろがけ 付）ししとう 大根と豚肉の味噌煮 青梗菜のお浸し すまし汁（そうめん）	ご飯150g 鶏肉の甘酢炒め 卵の花煮 味噌汁（菜の花） フルーツ缶（黄桃）	ご飯150g かぼちゃコロッケ 付）キャベツ ビーマン炒め煮 茄子のマリネ すまし汁（蒲鉾）	ご飯150g サワラのカレームニエル 付）バスタ 切り干し大根の煮付 白菜のレモン風味和え 味噌汁（オクラ）	麦ご飯 ホイコーロー 南瓜とレーズンのサラダ 菜の花と桜えびの和え物 中華スープ	ご飯150g 鶏肉のバジルオイル炒め 付）ほうれん草ハムソテー 茄子の含め煮 もやしのさつぱり和え 味噌汁（豆腐）
3時	みかんゼリー	はちみつケーキ コーヒー	メロンゼリー	ミニカスタードワッフル 紅茶	グレープゼリー	栗まんじゅう	マドレーヌ コーヒー
	18	19	20	21	22	23	24
朝食	ご飯150g 野菜大豆煮 味噌汁 梅びしお 牛乳	ご飯150g 炒り豆腐 味噌汁 たいみそ オレンジジュース	ご飯150g 白菜と厚揚げの煮物 味噌汁 のり佃（ﾊﾞｯｶ） 牛乳	パン（イチゴジャム） さつまいもサラダ フルーツ缶（黄桃） 牛乳	ご飯150g スクランブルエッグ 味噌汁 梅びしお 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） 牛乳	ご飯150g 筑前煮 味噌汁 たいみそ ヨーグルト
昼食	麦ご飯 ロールキャベツ レバーの炒め物 ごぼうのサラダ コンソメスープ	赤飯 天ぷら盛り合わせ 茶碗蒸し 菜の花とささみの胡麻ドレ和え 赤だし（うずまき麩）	麦ご飯 赤魚の味噌煮 付）青菜の和え物 れんこん饅頭 じゃこおろし すまし汁（とろろ昆布）	ご飯150g 鶏肉ときのこのマヨポン炒め 南瓜の煮物 カリフラワーのゆかり和え 味噌汁（里芋）	わかめご飯 塩ラーメン ささみとブロッコリーの炒め物 フルーツヨーグルト（ミックス）	ご飯150g 豚肉と茄子の甘辛煮 胡麻とうふ マカロニサラダ すまし汁（菜の花）	ご飯150g 鮭の西京焼き 付）ししとう はんぺん卵とじ キャベツのわさびマヨ和え すまし汁（湯葉）
夕食	ご飯150g アジの幽庵焼き 付）インゲン 焼き厚揚げの生姜醤油 ブロッコリーのマヨ胡麻和え 味噌汁（玉葱）	麦ご飯 オムレツ（ラタトゥイユ風ソース） 付）アスパラソテー ちくわ煮 オクラのマスタード和え 味噌汁（なめこ）	ご飯150g 豚肉の野菜巻き 付）もやしソテー 豆腐の中華煮 インゲンの辛子和え 味噌汁（はんぺん）	麦ご飯 サバの山椒焼き 付）たけのこ煮付 ｷﾞﾊﾞｯとんﾄﾞのﾄﾏﾄ煮 青菜のピーナッツ和え かき玉汁	ご飯150g グリルハンバーグ 付）こふき芋 野菜大豆煮 胡瓜の梅おかつ和え 味噌汁（玉葱）	麦ご飯 ネギトロネバネバ丼 れんこんそぼろ ほうれん草のｸﾘｰﾑｰｽﾗﾀﾞ 味噌汁（揚げ）	ご飯150g 肉団子と大根の煮物 ハムポテト（カレー味） もずくの酢の物 味噌汁（えのき）
3時	ピーチムース 紅茶	まんぷく饅頭	いちごゼリー	バナナカステラ 紅茶	どら焼き	パインムース コーヒー	チョコクーヘン 紅茶
	25	26	27	28	29	30	
朝食	ご飯150g 長芋のオイスターソース炒め 味噌汁 のり佃（ﾊﾞｯｶ） 牛乳	ご飯150g じゃが芋の鶏そぼろ煮 味噌汁 梅びしお りんごジュース	ご飯150g 切り干し大根の煮付け 味噌汁 たいみそ 牛乳	パン（りんごジャム） たまごサラダ フルーツ缶（カクテル） 牛乳	ご飯150g 卵の花煮 味噌汁 のり佃（ﾊﾞｯｶ） コーヒー牛乳	パン（マカリ） さつまいもサラダ フルーツ缶（白桃） 牛乳	
昼食	麦ご飯 ポークソテー～にマスタードソース～ 付）人参きんぴら じゃこビーマン コンソメスープ リンゴのコンポート	麦ご飯 麻婆豆腐 なめらか大学芋 ブロッコリーのナムル 中華スープ	ご飯150g アジの塩焼き 付）レンコン 豚肉と厚揚げの煮物 胡瓜の酢の物 味噌汁（しめじ）	ご飯150g エビといくらのちらし寿司 きんぴらごぼう 白菜の胡麻味噌和え すまし汁（そうめん）	麦ご飯 ミルフィーユカツ 付）もやしソテー 大根と茄子の煮物 人参サラダ 味噌汁（青梗菜）	ミートソーススパゲッティー フレッシュ野菜サラダ 玉子スープ フルーツ（マンゴー）	
夕食	ご飯150g カレイうに風味焼き 付）さつま芋 信田巻き 青梗菜のドレッシング和え 味噌汁（茄子）	ご飯150g 豚しゃぶ 付）パスタ 千草焼きの中華野菜あんかけ インゲンのツナ和え 味噌汁（おつゆ麩）	麦ご飯 牛肉のいも煮風 茄子の揚げ浸しおろしポン酢 オクラの湯葉和え すまし汁（蒲鉾）	麦ご飯 蓮根挟み蒸し和風カレーあん 付）グリル南瓜 野菜とハムのクリーム煮 ほうれん草の白和え 味噌汁（なめこ）	ご飯150g 鶏じゃがの味噌バター炒め 白菜と厚揚げの煮物 胡瓜の浅漬け風 すまし汁（はんぺん）	麦ご飯 白身魚の揚げおろし煮 付）ししとう キャベツと豚肉の炒め物 豆腐のおかつ和え すまし汁（花麩）	
3時	フルーツオレンジゼリー	牛乳ケーキ 紅茶	ぶどうムース コーヒー	黒糖まんじゅう	青りんごゼリー	たい焼き（カスタード） 紅茶	