

献立表

現場：パンデ（絆）
 献立種類：常食（個別献立）
 期間：2023/1/1～2023/1/31

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|---|---|---|--|--|--|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 朝食 | ご飯150g 筑前煮 黒豆 すまし汁(やわらかもち) | ご飯150g 鶏と大根煮物 雑煮風(すまし) たいみそ りんごジュース | ご飯150g 野菜大豆煮 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(白桃) 牛乳 | ご飯150g 豚肉と厚揚げの煮物 味噌汁 のり佃(ﾊﾞｯｸ) コーヒー牛乳 | パン(リンゴジャム) コールスローサラダ フルーツ缶(みかん) 低脂肪牛乳 | ご飯150g 炒り豆腐 味噌汁 たいみそ ヨーグルト |
| 昼食 | 赤飯 ブリの照焼き やわらかまぼこ 紫花豆 法蓮草巻き 伊達巻き さつまいもきんとん 数の子 南瓜の炊き合わせ 紅白なます フルーツ(みかん) すまし汁(エビ団子) | ご飯150g まぐろのちらし寿司 茶碗蒸し ブロッコリーの海苔わさび和え 赤だし(えのき) | ほたてご飯 若鶏三色巻き&信田巻き 付)ししとう れんこん饅頭 インゲンの青じそ和え 味噌汁(里芋) | ご飯150g 豚肉とキャベツの生姜炒め 白菜のクリーム煮 オクラのかにかま和え すまし汁(湯葉) | ご飯150g やわらか豆腐ハンバーグ 付)焼きなす・人参 玉子と小松菜の炒め物 南瓜とレーズンのサラダ 味噌汁(蒲鉾) | ご飯150g 牛肉のスタミナ炒め 干草焼きの野菜あんかけ カリフラワーとザーサイの和え物 中華スープ | 七草粥 カレイの山椒煮 付)たけのこ煮付 人参のたらこ金平 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 松風焼き 里芋の含め煮 オクラとしらすの梅肉和え 雑煮風(味噌) | ご飯150g ビーフシチュー 菜の花のサラダ プリン | ご飯150g 鶏の柚子味噌焼き 付)キヌサヤ・人参 茄子の含め煮 豆腐のおかか和え けんちん汁 | 麦ご飯 チキンステーキ～ﾗｲﾄｸﾞﾙｰﾌﾞ～ 付)パスタ 卵の花煮(ひじき入り) 胡瓜のゆかり和え 味噌汁(冬瓜) | ご飯150g アジのカレームニエル 付)ブロッコリー 7割と長芋と豚肉ｽｰｽ炒め コンソメスープ フルーツヨーグルト(ﾊﾞｲﾝ) | ご飯150g 白身魚の唐揚げ(ﾓｰﾓｰｽ) 付)アスパラソテー 鶏ごぼう キャベツの甘酢和え 味噌汁(うず巻鮓) | ご飯150g 鶏肉のポテト焼き 付)インゲン がんも煮付 漬物(しば漬) 味噌汁(なめこ) |
| 3時 | 紅白まんじゅう | もみじまんじゅう | ロールケーキいちご 紅茶 | あんまん | パウンドケーキ コーヒー | ピーチムース | ミニたいやき(小豆) 紅茶 |
| | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 朝食 | ご飯150g じゃが芋の鶏そぼろ煮 味噌汁 梅びしお 牛乳 | ご飯150g 高野豆腐の煮物 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(ﾊﾞｯｸ) 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(ﾊﾞｯｸ) 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(カクテル) 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 | ご飯150g サバの照り焼き 付)レンコン 胡麻とうふ 青菜の生姜醤油和え すまし汁(はんぺん) | ご飯150g ガリバターチキン 付)ほうれん草ハムソテー 野菜大豆煮 オクラのマスタード和え かき玉汁 | ご飯150g 赤魚の和風きのことあん 南瓜のいとこ煮 キャベツとささみのサラダ 味噌汁(なめこ) | 麦ご飯 カレーライス(チキン) フレッシュ野菜サラダ リンゴのコンポート | ご飯150g たらと白菜のクリームソース 筑前煮 胡瓜のサラダ コンソメスープ | わかめご飯 かき揚げうどん 野菜炒め 杏仁豆腐 | ご飯150g 豚肉の野菜巻き 付)人参きんぴら 菜の花とｼｰﾌｰﾄﾞのｽﾊﾞﾞﾞｰ 茄子の柚子みそかけ すまし汁(湯葉) |
| 夕食 | ご飯150g 豚肉と里芋のポン酢炒め 大根と油揚げの煮物 フルーツヨーグルト(みかん) 味噌汁(茄子) | ご飯150g ブリの煮付け じゃが芋の青のり炒め インゲンの柚香和え 味噌汁(おつゆ鮓) | ご飯150g 豚肉と野菜の梅炒め えびしゅうまい チンゲン菜のピーナッツ和え 中華スープ | ご飯150g 厚揚げと挽肉の味噌炒め 切り干し大根の煮付 漬物(高菜漬) すまし汁(菜の花) | ご飯150g 牛肉の柳川風 カニとくわいのふわふわしんじょ 青菜のポン酢和え 味噌汁(冬瓜) | ご飯150g ピーマンの肉詰め 付)カリフラワー とろろ芋 もやしの和え物 味噌汁(ほうれん草) | ご飯150g カレイの塩焼き 付)インゲン・人参 豆腐の中華煮 もずくの酢の物 味噌汁(えのき) |
| 3時 | グレープゼリー | 牛乳ケーキ コーヒー | パウムクーヘン 紅茶 | ★鏡開き ぜんざい | 黒糖まんじゅう | ピーチゼリー | どら焼き |
| | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 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(ﾊﾞｯｸ) 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 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(ﾊﾞｲﾝ) 牛乳 | ご飯150g スクランブルエッグ 味噌汁 のり佃(ﾊﾞｯｸ) 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 豚肉と厚揚げの煮物 味噌汁 梅びしお ヨーグルト |
| 昼食 | ご飯150g 牛肉のチャップチェ風 豚のステーキ炒め ほうれん草の白和え 中華スープ | ご飯150g 鶏の西京焼き 付)ししとう レバーと青菜の炒め物 春雨の酢の物 すまし汁(花鮓) | ご飯150g 親子丼 たぬき温奴 菜の花の梅和え 味噌汁(はんぺん) | ご飯150g ブリのバターポン酢 付)もやしソテー 里芋の鶏そぼろ煮 味噌汁(玉葱) フルーツ缶(白桃) | ご飯150g 天ぷら盛り合わせ 豚肉と厚揚げの煮物 オクラのマヨ和え 赤だし(冬瓜) | ご飯150g ポークソテー～ﾓｰﾓｰｽ～ 付)アスパラソテー じゃが芋のきんぴら インゲンの和え物 味噌汁(蒲鉾) | 郷土料理～青森県～ ゆかりご飯 牛乳ｶｰﾐ味噌ﾗｰﾓﾝ(青森県) チンゲン菜とさつま揚げの和え物 フルーツ(マンゴー) |
| 夕食 | ご飯150g 肉団子と大根の煮物 ロール玉子焼き ブロッコリーのごまドレ和え 味噌汁(ごぼう) | 麦ご飯 豚肉とポテトのポークチャップ セロリとハムの洋風煮 フルーツヨーグルト(黄桃) クリームポタージュ | ご飯150g サバのマスタード焼き 付)グリル南瓜 レンコンの土佐煮 白菜のレモン風味和え すまし汁(湯葉) | ご飯150g ホイコーロー 大根と柚子の煮物 胡瓜のナムル 中華スープ | ご飯150g 鶏肉のネギ塩焼き 付)ほうれん草ハムソテー ひじき煮 ごぼうのサラダ 味噌汁(玉子) | ご飯150g 赤魚の洋風野菜あんかけ 付)カリフラワー はんぺんとｸﾞﾘﾙﾓｰｽの卵とじ 漬物(Ｑちゃん漬) すまし汁(豆腐) | ご飯150g 運権の焼き焼き 付)オクラ 大豆と野菜のトマト煮 茄子の生姜醤油和え 味噌汁(大根) |
| 3時 | いちごムース | まんぷく饅頭 | みかんゼリー | カカオケーキ 紅茶 | カステラ コーヒー | ドーナッツ 紅茶 | いちごゼリー |
| | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 朝食 | ご飯150g 肉じゃが 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 さつま揚げの煮物 味噌汁 梅びしお 低脂肪牛乳 | パン(イチゴジャム) 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 たいみそ コーヒー牛乳 | パン(チョコ) パンキンサラダ フルーツ缶(白桃) 低脂肪牛乳 | ご飯150g 茄子と揚げの煮物 味噌汁 梅びしお ヨーグルト |
| 昼食 | ご飯150g アジの梅煮 付)キヌサヤ・人参 炒り豆腐 パブリカのわさびマヨ和え 味噌汁(さつま芋) | ご飯150g 鶏の治部煮風 絹寄せホタテしんじょう 胡瓜の浅漬け風 味噌汁(なめこ) | ご飯150g 白身魚の唐揚げレモンおろし キャベツと豚肉の炒め物 ほうれん草のなめたけ和え かき玉汁 | ご飯150g 八宝菜 なめらか大学芋 もやしの中華和え 中華スープ | ご飯150g 五目焼き込みご飯 さばの南蛮漬(カレー風味) 付)たけのこ煮付 鶏と大根煮物 インゲンの胡麻味噌和え すまし汁(手まり鮓) | ご飯150g グリルハンバーグ 付)パスタ ピーマン炒め煮 味噌汁(もやし) バナナ1/2本 | エビピラフ クリームコロッケ 付)もやしソテー シーザーサラダ コンソメスープ |
| 夕食 | ご飯150g ミルフィーユカツ 付)キャベツ ちくわ煮 桜えびのなます すまし汁(とろろ昆布) | ご飯150g ミートローフデミグラスソース 付)インゲンバターソテー ジャーマンポテト 菜の花の錦糸和え コンソメスープ | ご飯150g 鶏肉の磯部焼き 付)焼きなす 野菜とハムのクリーム煮 オクラの柚子和え 味噌汁(おつゆ鮓) | ご飯150g 魚の田楽風 付)南瓜 春雨の鶏そぼろ炒め 漬物(しば漬) すまし汁(ごぼう) | ご飯150g 豚肉の甘辛煮 卵豆腐 チンゲン菜のツナ和え 味噌汁(えのき) | ご飯150g 鶏肉のマーマレード焼き 付)ほうれん草ハムソテー 長芋の煮物 じゃこおろし すまし汁(湯葉) | ご飯150g お好み焼き れんこんそぼろ フルーツヨーグルト(みかん) 味噌汁(はんぺん) |
| 3時 | たい焼き(カスタード) 紅茶 | 今川焼き | ミニカスタードワッフル コーヒー | チョコクーヘン 紅茶 | レモンケーキ | 田舎まんじゅう | 水ようかん |
| | 29 | 30 | 31 | | | | |
| 朝食 | ご飯150g 高野豆腐の煮物 味噌汁 たいみそ 牛乳 | ご飯150g 白菜と厚揚げの煮物 味噌汁 のり佃(ﾊﾞｯｸ) りんごジュース | ご飯150g ひじき煮 味噌汁 梅びしお 低脂肪牛乳 | | | | |
| 昼食 | ご飯150g 牛すき焼き風 だし巻き卵 青菜のﾋｰｯｸﾞわさび和え 赤だし(豆腐) | 菜飯 昆布うどん～京風仕立て～ 肉詰めはんぺん フルーツヨーグルト(ミックス) | かに玉 なすのとろろかけ チンゲン菜のナムル 中華スープ | | | | |
| 夕食 | ご飯150g サワラの味噌煮 付)キヌサヤ・人参 ささみとブロッコリーの炒め物 里芋の和風マヨ和え すまし汁(大根) | ご飯150g チキン南蛮 付)アスパラソテー ハムポテト(カレー味) ほうれん草とコーンのお浸し 味噌汁(揚げ) | 麦ご飯 豚肉とじめじのみぞれ煮 豆腐田楽 漬物(ハリハリ漬) すまし汁(玉葱) | | | | |
| 3時 | メロンゼリー | バナナカステラ コーヒー | 青りんごゼリー | | | | |