

献立表

現場：パンデ（絆）  
 献立種類：常食（個別献立）  
 期間：2023/2/1～2023/2/28

	日	月	火	水	木	金	土
朝食				パン（マカリ） コールスローサラダ フルーツ缶（黄桃） 牛乳	ご飯150g ちくわ煮 味噌汁 のり佃（ﾊﾞｯｸ） 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（パイナップル） 低脂肪牛乳	ご飯150g 里芋鶏そぼろ煮 味噌汁 たいみそ ヨーグルト
昼食				赤飯 アジの鹽焼（焼き付） 青菜の和え物 南瓜のいとこ煮 ごぼうのサラダ 味噌汁（茄子）	ご飯150g メンチカツ 付）キャベツ 白菜と厚揚げの煮物 オクラと桜えびのポン酢和え 味噌汁（なめこ）	ご飯150g サーモンのちらし寿司 野菜大豆煮 菜の花の海苔わさび和え いわしのつみれ汁	麦ご飯 プリの梅煮 付）長芋煮 卵豆腐 ブロッコリーの塩昆布和え 味噌汁（南瓜）
夕食				ご飯150g 鶏肉のトマト煮 付）ブロッコリー デリ風マカロニサラダ コンソメスープ 杏仁豆腐	ご飯150g カレーの野菜あんかけ 付）こふき芋（ゆかり） 大根と豚肉の味噌煮 青菜の生姜醤油和え すまし汁（豆腐）	ご飯150g 鶏肉の山椒焼き 付）人参きんぴら スパゲッティ・シュリンプ もやしの酢の物 味噌汁（ごぼう）	ご飯150g 豚肉の中華炒め えびしゅうまい 漬物（高菜漬） 中華スープ
3時				もみじまんじゅう	オレンジゼリー	ドーナツ	人形焼き 紅茶
	5	6	7	8	9	10	11
朝食	ご飯150g 炒り豆腐 味噌汁 梅びしお 牛乳	ご飯150g 玉子焼き 味噌汁 たいみそ 牛乳	ご飯150g 高野豆腐の煮物 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（みかん） 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） マカロニサラダ フルーツ缶（黄桃） 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 ロールキャベツのクリームソース じゃこビーマン コンソメスープ フルーツ（マンゴー）	ご飯150g サワラのおろしポン酢 じゃがいも鶏そぼろ煮 オクラのマヨ胡麻和え 味噌汁（おつゆ麩）	ご飯150g 牛肉の玉子とじ 付）カリフラワー ほうれん草の梅和え 味噌汁（揚げ）	ご飯150g 西京風照り味噌チキン 付）カリフラワー 茄子の詰め煮 白菜の浅漬け風 すまし汁（豆腐）	ゆかりご飯 鍋焼きうどん カニとくわいのふわふわしんじょ フルーツ缶（ミックス）	ご飯150g 豚肉と野菜の旨塩炒め 付）人参サヤ ブロッコリーとザーサイの和え物 味噌汁（玉子）	ご飯150g ｸﾞﾗﾝｺﾝｺｯｸとｶｰｺﾝｺｯｸ 付）アスパラソテー ｷﾞﾝｼﾞﾝとﾊﾞﾝのﾄﾏﾄ煮 味噌汁（ごぼう） バナナ1/2本
夕食	ご飯150g サバの南部焼き 付）焼きなす レンコンのカレー炒め 白菜のゆかり和え 味噌汁（玉子）	ご飯150g ポークソテー～ｸﾞﾗﾝｺﾝｺｯｸ～ 付）グリル南瓜 セロリとハムの洋風煮 チンゲン菜ツナサラダ クリームポタージュ	ご飯150g やわらか豆腐ハンバーグ 付）インゲンバターソテー 筑前煮 フルーツヨーグルト（バナナ） すまし汁（湯葉）	ご飯150g アジの塩焼 付）もやし炒め 豚肉と厚揚げの煮物 漬物（しば漬け） 味噌汁（大根）	ご飯150g 肉団子の甘酢あん きんぴらごぼう 南瓜とレーズンのサラダ 味噌汁（なめこ）	麦ご飯 白身魚の生姜煮 付）ｷﾞﾝｼﾞﾝ・人参 とろろ芋 インゲンのピーナッツ和え すまし汁（菊菜）	ご飯150g 白菜とひき肉の麻婆厚揚げ 人参しりしり風 胡瓜のポン酢和え 中華スープ
3時	ピーチムース	パウンドケーキ オレンジジュース	りんごゼリー	黒糖まんじゅう	薫るカフェゼリー	パウムクーヘン りんごジュース	牛乳ケーキ
	12	13	14	15	16	17	18
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 ひじき煮 味噌汁 のり佃（ﾊﾞｯｸ） 牛乳	ご飯150g じゃがいも鶏そぼろ煮 味噌汁 たいみそ 低脂肪牛乳	パン（りんごジャム） パンキンサラダ フルーツ缶（黄桃） 牛乳	ご飯150g ちくわ煮 味噌汁 のり佃（ﾊﾞｯｸ） コーヒー牛乳	パン（マカリ） 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 肉じゃが 味噌汁 梅びしお ヨーグルト
昼食	ご飯150g カレーのムニエル 付）パスタ ほうれん草ハムソテー もやしのサラダ コンソメスープ	ご飯150g チキンステーキ～ﾊﾞﾝ～ 付）グリル南瓜 茄子と揚げの煮物 インゲンの明太和え 味噌汁（はんぺん）	ご飯150g 赤魚の味噌煮 付）ししとう かき揚げ なます すまし汁（里芋）	麦ご飯 ビーマンの肉詰め（照焼たれ） 付）マッシュポテト 卵の花煮 菜の花とささみの胡麻ドレ和え 味噌汁（冬瓜）	ご飯150g アジの中華あんかけ 付）たけのこ煮付 切り干し大根の煮付 春雨サラダ 味噌汁（さつま芋）	ご飯150g カレーライス（ポーク） フレッシュ野菜サラダ フルーツヨーグルト（パイナップル）	わかめご飯 ちゃんぽん類 胡瓜の酢味噌和え フルーツ缶（白桃）
夕食	ご飯150g 豚肉の野菜巻き 付）ブロッコリー 大根と抽子の煮物 フルーツヨーグルト（マンゴー） 味噌汁（玉葱）	ご飯150g ブルコギ なめらか大学芋 白菜の生姜醤油和え 中華スープ	ご飯150g ゆで豚と豆腐のごまだれかけ 絹寄せホタテしんじょう 青菜の和え物 味噌汁（しめじ）	ご飯150g 魚のから揚げマヨ 焼き餃子 漬物（高菜漬） 中華スープ	ご飯150g 鶏肉と茄子のポン酢炒め だし巻き卵 オクラと蒲鉾の海苔和え すまし汁（手まり麩）	ご飯150g サワラの生姜焼き 付）レンコン やわらかチキンのクリーム煮 ほうれん草の白和え 味噌汁（なめこ）	ご飯150g 牛すき焼き風 温泉卵 キャベツの甘酢和え 味噌汁（茄子）
3時	ピーチゼリー	どら焼き	ロールケーキ（チョコ） 紅茶	まんぷく饅頭	ぶどうゼリー	カステラ 紅茶	フィナンシェ コーヒー
	19	20	21	22	23	24	25
朝食	ご飯150g 豚肉と厚揚げの煮物 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） 牛乳	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） コールスローサラダ 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 切り干し大根の煮付 味噌汁 梅びしお ヨーグルト
昼食	ご飯150g 二色のし鶏 付）ｷﾞﾝｼﾞﾝ・人参 ひじき煮 ブロッコリーの袖香和え けんちん汁	ご飯150g イタリアンハンバーグ 付）アスパラソテー ジャーマンポテト 青菜のツナサラダ コンソメスープ	郷土料理～京都府～ 衣笠井 れんこん饅頭 キャベツの浅漬け風 茶そば	ご飯150g 豚肉の味噌生姜炒め 南瓜の煮物 インゲンの梅おかつ和え すまし汁（豆腐）	ご飯150g チキン南蛮 付）焼きなす・人参 ちくわ煮 ほうれん草の胡麻サラダ 味噌汁（なめこ）	ご飯150g アジの磯辺焼き 付）里芋 白菜のクリーム煮 オクラとしらすの和え物 味噌汁（もやし）	ご飯150g 豚肉と茄子の甘辛煮 胡麻とうふ チンゲン菜のお浸し かき玉汁
夕食	ご飯150g さばの南蛮漬（カレー風味） 付）インゲン 焼き厚揚げの生姜醤油 チンゲン菜のわさび和え 味噌汁（うずまき麩）	ご飯150g 鶏肉の梅マヨ焼き 付）カリフラワー 炒り豆腐 味噌汁（オクラ） リンゴのコンポート	ご飯150g エビカツ 付）パスタ 鶏肉と野菜の炒め物 ピーチムース 味噌汁（里芋）	ご飯150g 白身魚の揚げおろし煮 付）さつま芋 鶏レバーの甘辛煮 人参サラダ 味噌汁（おつゆ麩）	ご飯150g チンジャオロース カニ卵巻き ポテトサラダ 中華スープ	ご飯150g 鶏肉のキャベツのカレー炒め 大豆と野菜のトマト煮 フルーツヨーグルト（みかん） コンソメスープ	ご飯150g カレーのレモン蒸し 付）もやしソテー 蓮根そぼろ 漬物（ハリハリ漬） 味噌汁（えのき）
3時	プリン	メロンゼリー	たい焼き（カスタード） オレンジジュース	今川焼き 紅茶	パインムース	はちみつケーキ	チョコクーヘン 紅茶
	26	27	28				
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） 牛乳	ご飯150g 鶏ごぼう 味噌汁 梅びしお 低脂肪牛乳				
昼食	ご飯150g 赤魚の洋風野菜あんかけ 付）ブロッコリー 長芋と豚肉のオイスターソース炒め フレッシュ野菜ハムサラダ コンソメスープ	ご飯150g 蓮根焼き味噌ポン酢風味 付）ほうれん草ハムソテー 茄子の揚げ浸し キャベツの胡麻味噌和え すまし汁（花麩）	菜飯 甘辛肉うどん 白菜のゆかり和え フルーチェ（イチゴ）				
夕食	ご飯150g 鶏肉のネギ塩焼き 付）グリル南瓜 さつま揚げの煮物 菜の花のからし和え 味噌汁（玉葱）	麦ご飯 かに玉 肉しゅうまい インゲンのナムル 中華スープ	ご飯150g 鯖の西京焼き 付）ししとう じゃがいも鶏そぼろ煮 チンゲン菜と桜えびの酢の物 すまし汁（湯葉）				
3時	田舎まんじゅう	メープルパンケーキ りんごジュース	バナナカステラ コーヒー				