

献立表

現場：パンデ（絆）
献立種類：常食（個別献立）
期間：2023/3/1～2023/3/31

	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
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 ちくわの磯辺煮 味噌汁 たいみそ ヨーヨー牛乳	パン（リンゴジャム） さつまいもサラダ フルーツ缶（パイナップル） 低脂肪牛乳	ご飯150g じゃがいも鶏そぼろ煮 味噌汁 のり佃（ハッパ） ヨーグルト
昼食				赤飯 白身フライ 付）アスパラソテー 長芋の煮物 菜の花のわさび和え 味噌汁（えのき）	ご飯150g 鶏の治部煮風 塩昆布温奴 胡瓜とツナのサラダ 味噌汁（玉葱）	ご飯150g ひなまつり★ちらし寿司 レンコンの金平 ほうれん草の辛子和え 赤だし（冬瓜）	五目炊き込みご飯 お好み焼き 白菜と厚揚げの煮物 味噌汁（さつま芋） フルーツヨーグルト（ミックス）
夕食				ご飯150g 豚肉と厚揚げの炒め物 じゃこピーマン フルーツヨーグルト（バナナ） 中華スープ	ご飯150g サバの塩焼き 付）大根おろし 干草焼きの野菜あんかけ 青菜のマヨ胡麻和え 豚汁	ご飯150g ロールキャベツ 南瓜とレーズンのサラダ 漬物（しば漬） クリームポタージュ	ご飯150g ブリの味噌煮 付）キヌサヤ・人参 カニとくわいのふわふわしんじょ オクラの柚香和え すまし汁（豆腐）
3時				もみじまんじゅう	パウンドケーキ 紅茶	ひなあられ オレンジジュース	ピーチムース
	5	6	7	8	9	10	11
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 玉子焼き 味噌汁 たいみそ 牛乳	ご飯150g 炒り豆腐 味噌汁 のり佃（ハッパ） 低脂肪牛乳	パン（イチゴジャム） パンブキンサラダ 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（ハッパ） ヨーヨー牛乳	パン（ピーナッツ） マカロニサラダ 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 カレイのムニエル 付）ピーマンソテー 明太スパゲッティ もやしの彩和え コンソメスープ	ご飯150g 白身魚の中華野菜あんかけ 水餃子 インゲンのナムル 中華スープ	ご飯150g オムレツ～ミートソース～ 付）パスタ 茄子の詰め煮 キャベツのサラダ コンソメスープ	ご飯150g クロquette 付）ほうれん草ハムソテー きんぴらごぼう オクラの酢味噌和え すまし汁（花魁）	ゆかりご飯 みそラーメン ブロッコリーの梅肉和え フルーツ缶（黄桃）	麦ご飯 ゆで豚の葱ソース 切り干し大根の煮付 青菜のマヨおかつ和え すまし汁（豆腐）	ご飯150g 鶏肉の柚子香り焼き 付）さつま芋 ひじき煮 カリフラワーのツナ和え 味噌汁（ごぼう）
夕食	ご飯150g 鶏肉と茄子の甘酢炒め がんもの煮付 ごぼうのサラダ 味噌汁（しめじ）	ご飯150g 豚肉のマーマレード炒め 付）グリル南瓜 野菜大豆煮 青菜の明太和え 味噌汁（はんぺん）	麦ご飯 鶏肉の甘辛みぞれ煮 付）ししとう とろろ芋 もやしのピーナッツ和え 味噌汁（なめこ）	ご飯150g 赤魚のうに風味焼き 付）たけのこ煮付 信田巻き 菜の花の浅漬風 味噌汁（玉葱）	ご飯150g チキンステーキ～トマトソース～ 付）アスパラソテー 高野豆腐の卵とじ 胡瓜のサラダ 味噌汁（えのき）	ご飯150g アジのカレー照り焼き 付）焼きなす 里芋鶏そぼろ煮 フルーツヨーグルト（りんご） 味噌汁（おつゆ鮎）	ご飯150g 豚肉と豆腐のチャンプルー 南瓜煮 すまし汁（オクラ） フルーツ（マンゴー）
3時	メープルパンケーキ 紅茶	グレープゼリー	黒糖まんじゅう	バウムクーヘン	牛乳ケーキ ヨーヨー	抹茶まんじゅう	薫るカフェゼリー
	12	13	14	15	16	17	18
朝食	ご飯150g 野菜大豆煮 味噌汁 のり佃（ハッパ） 牛乳	ご飯150g ちくわ煮 味噌汁 梅びしお 牛乳	ご飯150g 炒り豆腐 味噌汁 たいみそ 低脂肪牛乳	パン（りんごジャム） ポテトサラダ フルーツ缶（黄桃） 牛乳	ご飯150g 玉子焼き 味噌汁 のり佃（ハッパ） ヨーヨー牛乳	パン（マカリ） スパゲッティ～サラダ フルーツ缶（パイナップル） 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 サワラの胡麻煮 付）大根の煮物 キャベツと豚肉の炒め物 もずくの酢の物 赤だし（玉子）	ご飯150g 鶏の唐揚げ 付）インゲンソテー じゃが芋の洋風煮 もやしの海苔和え すまし汁（はんぺん）	ご飯150g さばの南蛮漬（カレー風味） 付）グリル南瓜 だし巻き卵 青菜の和え物 味噌汁（揚げ）	ご飯150g えび団子と春雨のスープ煮 なめらか大学芋 ブロッコリーの胡麻味噌和え 杏仁豆腐	ご飯150g 豚肉の野菜巻き 付）キャベツ 豆腐の中華煮 青菜とりんごの酢の物 味噌汁（うずまき鮎）	ご飯150g チキンマヨ 付）アスパラソテー 肉しゅうまい 白菜とザーサイの和え物 中華スープ	ご飯150g 牛丼～温玉のせ～ 里芋の青のり炒め 五目なます 味噌汁（えのき）
夕食	ご飯150g ピーマンの肉詰め 付）人参きんぴら 卵の花煮 ほうれん草のなめたけ和え 味噌汁（蒲鉾）	ご飯150g 魚のバジルオイル焼き 付）れんこん 豚肉と厚揚げの煮物 漬物（高菜漬） 味噌汁（茄子）	ご飯150g ポークソテー～オムレツ～ 付）パスタ キャベツとトマト煮 オクラのしらす和え すまし汁（湯葉）	ご飯150g 牛肉のポン酢炒め 絹寄せホタテしんじょ 菜の花の辛子マヨ和え 味噌汁（なめこ）	ご飯150g 豆腐野菜ハンバーグ 付）ほうれん草ハムソテー 切り干し大根の煮付 インゲンのお浸し すまし汁（そうめん）	ご飯150g 赤魚の煮付け 付）長芋煮 ささみとブロッコリーの炒め物 味噌汁（玉子） フルーチェ	ご飯150g 豚肉とじゃがが「マカイ」炒め 筍のおかつ煮 フルーツヨーグルト（みかん） 中華スープ
3時	カステラ りんごジュース	まんぷく饅頭	いちごムース	みかんゼリー	どら焼き	栗まんじゅう	ドーナッツ 紅茶
	19	20	21	22	23	24	25
朝食	ご飯150g 白菜と厚揚げの煮物 味噌汁 たいみそ 牛乳	ご飯150g ひじき煮 味噌汁 のり佃（ハッパ） 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） パンブキンサラダ フルーツ缶（白桃） 牛乳	ご飯150g 豚肉と厚揚げの煮物 味噌汁 たいみそ ヨーヨー牛乳	パン（チョコ） たまごサラダ フルーツ缶（カクテル） 低脂肪牛乳	ご飯150g 切り干し大根の煮付 味噌汁 のり佃（ハッパ） ヨーグルト
昼食	ご飯150g カレイのレモン蒸し 付）もやしソテー 鶏ごぼう ほうれん草の生姜醤油和え 味噌汁（蒲鉾）	ご飯150g ほっけの明太焼き 付）人参バターソテー 南瓜のいとこ煮 青菜の胡麻和え 味噌汁（なめこ）	ご飯150g 鮭ワカメご飯 きつねうどん 鶏レバーの甘辛煮 キャベツ柚子味噌和え	ご飯150g アジのネギ味噌焼き 付）カリフラワー 大豆と野菜のトマト煮 菜の花のツナサラダ 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）茄子の揚げ浸し ちくわ煮 菜の花のツナサラダ 味噌汁（そうめん）	ご飯150g ホイコーロー 炒り豆腐 胡瓜ととろろの和え物 中華スープ	ご飯150g ハヤシライス（シチュー） シーザーサラダ バナナ1/2本
夕食	ご飯150g 二色の鶏 付）キヌサヤ・人参 茄子と揚げの煮物 春雨サラダ すまし汁（てまり鮎）	麦ご飯 豚肉の柳川風 胡麻とらふ ブロッコリーの浅漬風 すまし汁（はんぺん）	ご飯150g サワラの洋風野菜あんかけ 付）インゲンソテー じゃが芋のきんぴら 漬物（Qちゃん漬） 味噌汁（茄子）	ご飯150g 麻婆春雨 ピーマン炒め煮 もやしのナムル 中華スープ	ご飯150g じゃが芋の牛しぐれのせ 白菜のクリーム煮 漬物（しば漬） すまし汁（湯葉）	ご飯150g サバの梅照り焼き 付）ししとう れんこん饅頭 青菜のドレッシング和え 味噌汁（冬瓜）	ご飯150g 鶏肉とさつま芋の「マカイ」炒め ロール玉子焼き カリフラワーサラダ コンソメスープ
3時	たい焼き（カスタード） ヨーヨー	ピーチゼリー	今川焼き オレンジジュース	人形焼き	ミニカスタードワッフル	チョコクーヘン 紅茶	レモンケーキ りんごジュース
	26	27	28	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 野菜大豆煮 味噌汁 のり佃（ハッパ） 牛乳	ご飯150g 鶏と大根煮物 味噌汁 梅びしお 低脂肪牛乳	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 里芋鶏そぼろ煮 味噌汁 のり佃（ハッパ） ヨーヨー牛乳	パン（リンゴジャム） マカロニサラダ フルーツ缶（パイナップル） 低脂肪牛乳	
昼食	ご飯150g 白身魚の味噌煮 付）たけのこ煮付 焼き厚揚げの生姜醤油 インゲンのピーナッツ和え すまし汁（おつゆ鮎）	ご飯150g かつとじ煮 茄子の田楽 青菜の甘酢和え すまし汁（里芋）	ご飯150g 赤魚のクリームソース 付）グリル南瓜 ほうれん草ハムソテー もやしのサラダ コンソメスープ	郷土料理～名古屋～ あんかけ揚げたて エビかつフライ フレッシュ野菜サラダ フルーツ缶（みかん）	ご飯150g かに玉 長芋のオイスターソース炒め 青菜の和え物 中華スープ	ご飯150g 白身魚の唐揚げ香味ソース 付）もやしソテー 蓮根そぼろ オクラの辛子和え 味噌汁（茄子）	
夕食	ご飯150g 蓮根焼き 付）キャベツ ジャーマンポテト フルーツヨーグルト（パイナップル） 味噌汁（玉葱）	ご飯150g 鶏肉のゆかりマヨ炒め 付）アスパラソテー さつま揚げの煮物 味噌汁（ごぼう） フルーツ缶（白桃）	麦ご飯 豚肉の生姜炒め 付）こぶき芋 肉詰めはんぺん 菜の花のゆかり和え 味噌汁（なめこ）	麦ご飯 鶏肉のカレー風味煮 付）オクラ 人参しりしり風 胡瓜の甘酢生姜和え 味噌汁（揚げ）	ご飯150g サバの味噌チーズ焼き 付）焼きなす 高野豆腐の煮物 インゲンの梅肉和え すまし汁（花魁）	ご飯150g 豚肉と大根の煮物 ほうれん草の柚子和え 漬物（ハリハリ漬） 赤だし（冬瓜）	
3時	田舎まんじゅう	いちごゼリー	ムーンライトソフトケーキ	抹茶ワッフル	プリン オレンジジュース	バナナカステラ 紅茶	