

献立表

現場：バンデ(絆)
献立種類：常食(個別献立)
期間：2023/4/1~2023/4/30

	日	月	火	水	木	金	土
							1
朝食							ご飯150g じゃがいも鶏そぼろ煮 味噌汁 たいみそ ヨーグルト
昼食							赤飯 鶏肉のネギ塩焼き 付) ブロッコリー ひじき煮 ごぼうのサラダ 味噌汁(はんぺん)
夕食							ご飯150g グリルハンバーグ 付) パスタ じゃこビーマン コンソメスープ フルーチェ
3時							ミルクまんじゅう コーヒー
	2	3	4	5	6	7	8
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 さつま揚げの煮物 味噌汁 のり佃(ﾊﾞｯｸ) 牛乳	ご飯150g 野菜大豆煮 味噌汁 たいみそ 低脂肪牛乳	パン(イチゴジャム) ポテトサラダ フルーツ缶(みかん) 牛乳	ご飯150g 玉子焼き 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(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 八宝菜 冷奴～ザーサイのせ～ さつまいもサラダ 中華スープ	枝豆と甘酢生姜のごはん 春の和食御膳 筍と菜の花のふわふわしんじょ すまし汁(湯葉) いちご	ご飯150g 肉豆腐 とろろ芋 キャベツのわさび和え 味噌汁(揚げ)	麦ご飯 キーマカレー～南瓜添え～ ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト(黄桃)	ご飯150g 魚の山椒煮 付) さつま芋 キャベツと豚肉の炒め物 人参サラダ 味噌汁(なめこ)	ご飯150g 豚肉と茄子の味噌炒め 卵の花煮 ほうれん草の梅ナムル すまし汁(そうめん)	ご飯150g 桜ちらし寿司 信田巻き インゲンとささみの胡麻ドレ和え 赤だし(蒲鉾)
夕食	ご飯150g ブリの柚子煮 付) インゲン かき揚げ キャベツのカニカマ和え 味噌汁(うずまき麩)	ご飯150g ゆで豚のごまだれかけ 茄子の含め煮 胡瓜とわかめの中華和え 味噌汁(じゃが芋)	ご飯150g ほっけの塩焼き 付) ほうれん草ハムソテー 春雨の鶏そぼろ炒め オクラの酢味噌和え すまし汁(花麩)	ご飯150g 豚肉の野菜巻き 付) アスパラソテー 大根と揚げの煮物 菜の花の明太和え 味噌汁(しめじ)	ご飯150g 鶏肉のマヨ生姜焼き 付) 人参ソテー 白菜と厚揚げの煮物 かき玉汁 杏仁豆腐	ご飯150g ビーマンの肉詰め 付) カリフラワー 筑前煮 漬物(ハリハリ漬) 味噌汁(豆腐)	ご飯150g ブルコギ 長芋の煮物 青梗菜の辛子和え 中華スープ
3時	みかんゼリー	ミニたいやき(小豆)	パウンドケーキ 紅茶	バームロール	黒糖まんじゅう	りんごゼリー	まんぷく饅頭
	9	10	11	12	13	14	15
朝食	ご飯150g ちくわ煮 味噌汁 のり佃(ﾊﾞｯｸ) 牛乳	ご飯150g 切り干し大根の煮付 味噌汁 梅びしお 牛乳	ご飯150g 炒り豆腐 味噌汁 のり佃(ﾊﾞｯｸ) 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(黄桃) 牛乳	ご飯150g 豚じゃが 味噌汁 たいみそ コーヒー牛乳	パン(マカロン) パンパキンサラダ フルーツ缶(パイ) 低脂肪牛乳	ご飯150g 里芋鶏そぼろ煮 味噌汁 梅びしお ヨーグルト
昼食	ご飯150g クリームシチュー フレッシュ野菜ハムサラダ バナナ1/2本	菜飯 ソース焼きそば 菜の花の和え物 中華スープ	ご飯150g サバの味噌煮 付) キヌサヤ・人参 ささみとブロッコリーの炒め物 もやしのなめたけ和え すまし汁(湯葉)	親子丼 里芋の明太和え キャベツの浅漬け風 味噌汁(茄子)	ご飯150g カレーのポテト焼き 付) アスパラソテー 鶏ごぼう インゲンの胡麻味噌和え すまし汁(とろろ昆布)	ご飯150g 鶏の梅風味唐揚げ 付) ブロッコリー 野菜大豆煮 味噌汁(オクラ) フルーチェ	麦ご飯 ポークチャップ 付) ブロッコリー 明太スパゲッティ 豆腐のおかか和え 味噌汁(おつゆ麩)
夕食	ご飯150g 赤魚の和風きのこあん 豆腐田楽 白菜のゆかり和え すまし汁(とろろ昆布)	ご飯150g 鶏肉のマスタード焼き 付) インゲンバターソテー 南瓜の煮物 オクラのツナ和え 味噌汁(はんぺん)	麦ご飯 豚肉とじゃが芋のバター炒め がんもの煮付 フルーツヨーグルト(りんご) 味噌汁(玉葱)	ご飯150g サワラのカレーニエル 付) パスタ 白菜のクリーム煮 胡瓜と竹輪の和え物 コンソメスープ	ご飯150g やわらか豆腐ハンバーグ 付) グリル南瓜 大根の洋風煮 青梗菜の海苔和え 味噌汁(もやし)	ご飯150g 魚の田楽風 付) 焼きなす はんぺんとグリルピーマンの卵とじ 漬物(高菜漬) すまし汁(手まり麩)	ご飯150g 白身魚とキャベツのオイスター炒め 水餃子 白菜のナムル 中華スープ
3時	パウムクーヘン 紅茶	牛乳ケーキ りんごジュース	薫るカフェゼリー	ぶどうゼリー	カステラ 紅茶	栗まんじゅう	どら焼き
	16	17	18	19	20	21	22
朝食	ご飯150g 高野豆腐の煮物 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) マカロニサラダ フルーツ缶(白桃) 牛乳	ご飯150g 白菜と厚揚げの煮物 味噌汁 たいみそ コーヒー牛乳	パン(チョコ) ポテトサラダ フルーツ缶(カクテル) 低脂肪牛乳	ご飯150g ちくわ煮 味噌汁 のり佃(ﾊﾞｯｸ) ヨーグルト
昼食	ご飯150g アジの中華野菜あんかけ 豚肉と厚揚げの煮物 ほうれん草と桜えびの酢の物 味噌汁(なめこ)	ご飯150g オムレツ～ミートソース～ 付) こふき芋 ビーマン炒め煮 春雨サラダ コンソメスープ	ゆかりご飯 豚肉と茄子のぶっかけうどん 青梗菜のポン酢和え 果物(オレンジ)	ご飯150g サバのカレー竜田揚げ 付) ほうれん草ハムソテー 南瓜のいとこ煮 オクラの青じそ和え 味噌汁(しめじ)	ご飯150g 麻婆豆腐 カニ卵焼き じゃこなます 中華スープ	ご飯150g 赤魚の柚子味噌焼き 付) インゲン 肉詰めはんぺん 白菜の辛子和え すまし汁(かぶ)	ご飯150g チキンステーキデミグラスソース 付) パスタ セロリとハムの洋風煮 パンパキンスープ フルーツ(マンゴー)
夕食	ご飯150g 鶏肉のさっぱりみぞれ煮 付) ししとう れんこん饅頭 ブロッコリーサラダ すまし汁(蒲鉾)	ご飯150g ブリの蒲焼き 付) 人参きんぴら 絹寄せホタテしんじょう 漬物(Qちゃん漬) 味噌汁(キャベツ)	ご飯150g チキン南蛮 付) カリフラワー 卵豆腐 胡瓜のわさび和え 味噌汁(里芋)	ご飯150g 豚肉の生姜焼き 付) キャベツ 若竹煮 もやしの柚子味噌和え すまし汁(花麩)	ご飯150g タラの香草パン粉焼き 付) アスパラソテー きんぴらごぼう 菜の花のマスタード和え 味噌汁(なめこ)	ご飯150g 牛肉のいも煮風 焼きナス フルーツヨーグルト(みかん) 味噌汁(おつゆ麩)	ご飯150g かに玉 大根と豚肉の味噌煮 ほうれん草とザーサイの和え物 中華スープ
3時	バナナケーキ コーヒー	今川焼き	ミニカスタードワッフル 紅茶	みかんゼリー	はちみつケーキ 紅茶	もみじまんじゅう	ドーナッツ 紅茶
	23	24	25	26	27	28	29
朝食	ご飯150g 野菜大豆煮 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) 牛乳	ご飯150g 肉じゃが 味噌汁 梅びしお 低脂肪牛乳	パン(マカロン) パンパキンサラダ フルーツ缶(黄桃) 牛乳	ご飯150g 筑前煮 味噌汁 のり佃(ﾊﾞｯｸ) コーヒー牛乳	パン(リンゴジャム) さつまいもサラダ フルーツ缶(カクテル) 低脂肪牛乳	ご飯150g ひじき煮 味噌汁 たいみそ ヨーグルト
昼食	ご飯150g 豚肉と野菜の旨塩炒め さつま揚げの煮物 青菜のツナサラダ 味噌汁(うずまき麩)	ご飯150g 白身魚の唐揚げ洋風野菜あん 付) ブロッコリー 茄子と揚げの煮物 胡瓜の昆布和え 味噌汁(オクラ)	ご飯150g 天ぷら盛り合わせ 胡麻とうふ 菜の花とりんごのサラダ すまし汁(そうめん)	郷土料理～沖縄県～ タコライス風 キャベツのマヨサラダ フルーツ缶(パイ)	ご飯150g ブリのおろしポン酢 付) ししとう 長芋と豚肉のオイスターソース炒 カリフラワーのなめたけ和え 味噌汁(おつゆ麩)	わかめご飯 しょうゆラーメン 炒り豆腐 果物(オレンジ)	ご飯150g ミートローフ 付) アスパラソテー 野菜とハムのクリーム煮 ごぼうの明太和え コンソメスープ
夕食	ご飯150g カレイのゴマ煮 付) キヌサヤ・人参 鶏レバーの甘辛煮 キャベツの柚香和え 赤だし(玉子)	ご飯150g 鶏肉と里芋の甘酢炒め ロール玉子焼き フルーツヨーグルト(バナナ) すまし汁(湯葉)	麦ご飯 お好み焼き 蓮根そぼろ じゃこおろし 味噌汁(揚げ)	ご飯150g サバの照り焼き 付) インゲン金平 焼き厚揚げの生姜醤油 白菜のゆかり和え 味噌汁(なめこ)	ご飯150g 二色の鶏 付) たけのこ煮付 ちくわ煮 漬物(しば漬) すまし汁(もやし)	ご飯150g アジの梅煮 付) 焼きなす じゃが芋のきんぴら ほうれん草のお浸し 味噌汁(玉子)	ご飯150g アジの梅煮 えびしゅうまい もやしのからし和え 中華スープ
3時	ピーチゼリー	チョコクーヘン	メープルパンケーキ 紅茶	田舎まんじゅう	抹茶ワッフル りんごジュース	あんドーナッツ	プリン
	30						
朝食	ご飯150g 白菜と厚揚げの煮物 味噌汁 梅びしお 牛乳						
昼食	麦ご飯 鶏じゃがの味噌バター炒め れんこんの煮物 すまし汁(とろろ昆布) バナナ1/2本						
夕食	ご飯150g 赤魚の生姜焼き 付) 南瓜 豆腐の中華煮 漬物(高菜漬) 味噌汁(しめじ)						
3時	バナナカステラ 紅茶						