

献立表

現場：パンデ（絆）
 献立種類：常食（個別献立）
 期間：2023/5/1～2023/5/31

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
朝食		ご飯150g さつま揚げの煮物 味噌汁 のり佃（ﾊﾞｯｶ） 牛乳	ご飯150g 野菜大豆煮 味噌汁 梅びしお 低脂肪牛乳	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 玉子焼き 味噌汁 のり佃（ﾊﾞｯｶ） コーヒ－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 梅びしお ヨーグルト
昼食		赤飯 カレーの柚子野菜あんかけ ささみとブロッコリーの炒め物 白菜の塩昆布和え かき玉汁	ご飯150g チキンチャップ スパゲッティ－シュリンプ もやしのマスタード和え コンソメスープ	ご飯150g 豚丼 大根の洋風煮 ほうれん草の生姜醤油和え 味噌汁（はんぺん）	ご飯150g 蓮根焼き（カレー風味） 付）もやしソテー 卵の花煮 人参ツナサラダ 味噌汁（里芋）	チキンライス ハンバーグ&えびカツ ポテトサラダ コンソメスープ	ご飯150g 牛すき焼き風 冷奴 キャベツの胡麻ポン酢和え すまし汁（さつま芋）
夕食		ご飯150g 豚肉と春雨の炒め物 筍と菜の花のふわふわしんじょ 漬物（ハリハリ漬） 味噌汁（茄子）	ご飯150g 白身魚の味噌煮 付）里芋 信田巻き 青梗菜と蒲鉾のわさび和え 味噌汁（うずまき麩）	ご飯150g 鶏とキャベツのマヨポン炒め じゃこピーマン コンソメスープ 杏仁豆腐	ご飯150g 八宝菜 焼き餃子 オクラのザ－サイナムル 中華スープ	麦ご飯 サワラの磯部焼き 付）ししとう 豚肉と厚揚げの煮物 菜の花の青じそ和え 味噌汁（豆腐）	ご飯150g 肉団子の甘酢あん かき揚げ インゲンのサラダ 味噌汁（大根）
3時		パウムクーヘン 紅茶	たい焼き（カスタード） コーヒ－	グレープゼリー	黒糖まんじゅう	プリン	カステラ 紅茶
	7	8	9	10	11	12	13
朝食	ご飯150g ちくわ煮 味噌汁 のり佃（ﾊﾞｯｶ） 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（ﾊﾞｯｶ） 低脂肪牛乳	パン（りんごジャム） ポテトサラダ フルーツ缶（パイナップル） 牛乳	ご飯150g 里芋鶏そぼろ煮 味噌汁 のり佃（ﾊﾞｯｶ） コーヒ－牛乳	パン（マカロン） パンパンサラダ フルーツ缶（白桃） 低脂肪牛乳	ご飯150g 高野豆腐の煮物 味噌汁 梅びしお ヨーグルト
昼食	ご飯150g 旨塩麻婆豆腐 なめらか大学芋 青梗菜の梅和え 味噌汁（もやし）	ゆかりご飯 温玉とろろうどん 鶏肉と野菜の炒め物 果物（オレンジ）	ご飯150g アジのムニエル～バジルチーズ～ 付）フライドポテト 春雨の鶏そぼろ炒め 胡瓜のサラダ コンソメスープ	麦ご飯 チキンカツ 付）ブロッコリー 白菜と厚揚げの煮物 もやしのマヨ胡麻和え 味噌汁（なめこ）	ご飯150g 豚肉の野菜巻き 付）ピーマン金平 絹寄せホタテしんじょう なます 味噌汁（おつゆ麩）	ご飯150g 赤魚の葱味噌マヨ焼き 付）焼きなす がんもの煮付 オクラの袖香和え すまし汁（しめじ）	ご飯150g かに玉 パンパンジー風 菜の花の海苔和え 春雨スープ
夕食	ご飯150g ポークソテー～ﾊﾞｰﾏｽﾀｰﾄﾞﾄﾞｰﾝｽ～ 付）アスパラソテー 大豆と野菜のトマト煮 フルーツヨーグルト（パイナップル） コンソメスープ	ご飯150g ブリの照り焼き 付）キヌサヤ・人参 キャベツと豚肉の炒め物 ごぼうのサラダ すまし汁（花麩）	ご飯150g 豚肉としめじのみぞれ煮 筍のカレー炒め うまい菜のゆかり和え 味噌汁（茄子）	ご飯150g オムレツ～ｸﾘｰﾑソース～ 付）ｸﾞﾘﾙ南瓜 ほうれん草ハムソテー コンソメスープ フルーツ缶（ミックス）	ご飯150g カレーの梅煮 付）長芋煮 桜えびのふわふわ豆腐 インゲンの辛子和え かき玉汁	ご飯150g 鶏のスタミナ炒め 青菜と湯葉の和え物 フルーツヨーグルト（バナナ） 味噌汁（はんぺん）	ご飯150g 豚じゃが 茄子の田楽 白菜のツナ和え すまし汁（大根）
3時	もみじ饅頭	まんぷく饅頭 紅茶	バナナカステラ	薫るカフェゼリー	もみじ饅頭 紅茶	みかんゼリー	パームロール りんごジュース
	14	15	16	17	18	19	20
朝食	ご飯150g さつま揚げの煮物 味噌汁 のり佃（ﾊﾞｯｶ） 牛乳	ご飯150g 豚肉と厚揚げの煮物 味噌汁 のり佃（ﾊﾞｯｶ） 牛乳	ご飯150g ひじき煮 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 梅びしお コーヒ－牛乳	パン（チョコ） 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 茄子の含め煮 味噌汁 のり佃（ﾊﾞｯｶ） ヨーグルト
昼食	五目炊き込みご飯 鶏天 付）ししとう 南瓜のいとこ煮 豆腐のおかか和え 赤だし（手まり麩）	ご飯150g サワラの煮付け 付）レンコン だし巻卵 ほうれん草の柚子味噌和え すまし汁（白菜）	菜飯 とんこつラーメン レバニラ炒め インゲンの中華和え	郷土料理～長野県～ ご飯150g 鶏肉の山賊焼き 付）人参きんぴら 芋田楽 大平（汁物） りんごヨーグルト	ご飯150g 魚の菜種焼き 付）パスタ ピーマン炒め煮 もずくの酢の物 味噌汁（さつま芋）	ご飯150g メンチカツ 付）キャベツ 鶏と大根煮物 チンゲン菜胡麻ドレ和え すまし汁（豆腐）	ご飯150g 牛丼 焼き厚揚げの生姜醤油 もやしのさっぱり和え 赤だし（花麩）
夕食	ご飯150g ほっけうに風味焼き 付）インゲン 肉詰めはんぺん 漬物（しば漬け） 味噌汁（揚げ）	ご飯150g チキンステーキ～ﾗｲﾄｸﾞﾘｰﾝ～ 付）アスパラソテー 切り干し大根の煮付 胡瓜の浅漬け風 味噌汁（茄子）	ご飯150g サバのタルタル焼き 付）カリフラワー 炒り豆腐 菜の花のからし和え 味噌汁（なめこ）	ご飯150g ハヤシライス（シチュー） シーザーサラダ フルーチェ（イチゴ）	ご飯150g 鶏の味噌バター炒め きんぴらごぼう ブロッコリーの梅肉和え すまし汁（しめじ）	ご飯150g アジの幽庵焼き 付）キヌサヤ・人参 白菜のクリーム煮 漬物（高菜漬） 味噌汁（里芋）	麦ご飯 照りマヨハンバーグ 付）ｸﾞﾘﾙ南瓜 じゃが芋の洋風煮 青菜のなめたけ和え 味噌汁（玉葱）
3時	人形焼き	いちごゼリー	はちみつケーキ コーヒ－	たい焼き（小豆） 紅茶	ミニカスタードワッフル	ドーナッツ	初雁 紅茶
	21	22	23	24	25	26	27
朝食	ご飯150g 野菜大豆煮 味噌汁 梅びしお 牛乳	ご飯150g 高野豆腐の煮物 味噌汁 のり佃（ﾊﾞｯｶ） 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（ﾊﾞｯｶ） コーヒ－牛乳	パン（りんごジャム） ポテトサラダ フルーツ缶（カクテル） 低脂肪牛乳	ご飯150g ひじき煮 味噌汁 梅びしお ヨーグルト
昼食	ご飯150g ゆで豚のおろしポン酢 長芋の煮物 味噌汁（玉子） フルーツ（マンゴー）	ご飯150g ピーマンの肉詰め 付）マッシュポテト ちくわ煮 ブロッコリーサラダ 味噌汁（しめじ）	ご飯150g まぐろのちらし寿司 豆腐しんじょうの野菜あんかけ 菜の花の胡麻味噌和え すまし汁（手まり麩）	ご飯150g ホイコーロー えびしゅうまい オクラのナムル 中華スープ	麦ご飯 天丼 大根と豚肉の味噌煮 春雨の酢の物 すまし汁（はんぺん）	ご飯150g カレーの山椒焼き 付）たけのこ煮付 豆腐の中華煮 青菜のピーナッツ和え 味噌汁（なめこ）	ミートソーススパゲッティ－ セロリとハムの洋風煮 コンソメスープ 果物（オレンジ）
夕食	ご飯150g 鶏の治部煮風 胡麻とうふ フルーツヨーグルト（みかん） すまし汁（オクラ）	ご飯150g 魚の洋風野菜あんかけ 付）インゲンバターソテー 茄子と揚げの煮物 チンゲン菜と桜えびの和え物 すまし汁（そうめん）	ご飯150g 鶏肉のネギ塩焼き 付）もやしソテー レンコンの金平 キャベツのサラダ 味噌汁（大根）	ご飯150g 鮎の西京焼き 付）ししとう 里芋鶏そぼろ煮 ほうれん草のゆかり和え すまし汁（蒲鉾）	ご飯150g ミートオムレツ 付）パスタ 野菜とハムのクリーム煮 白菜のレモン風味和え コンソメスープ	ご飯150g 牛肉の梅ポン酢炒め さつま揚げの玉子とじ フルーツヨーグルト（マンゴー） すまし汁（オクラ）	ご飯150g 豚肉の生姜焼き 付）キャベツ れんこん饅頭 漬物（しば漬け） 味噌汁（豆腐）
3時	ピーチゼリー	水ようかん	抹茶ワッフル 紅茶	バナナカステラ	パウムクーヘン りんごジュース	田舎まんじゅう	りんごゼリー
	28	29	30	31			
朝食	ご飯150g 白菜と厚揚げの煮物 味噌汁 のり佃（ﾊﾞｯｶ） 牛乳	ご飯150g さつま揚げの煮物 味噌汁 のり佃（ﾊﾞｯｶ） 牛乳	ご飯150g 野菜大豆煮 味噌汁 梅びしお 低脂肪牛乳	パン（イチゴジャム） パンパンサラダ フルーツ缶（みかん） 牛乳			
昼食	ご飯150g ブルコギ～温玉のせ～ 南瓜の煮物 インゲンの柚子胡麻和え 味噌汁（揚げ）	ご飯150g 白身魚の唐揚げ中華野菜あん れんこんそぼろ 白菜の甘酢和え 味噌汁（茄子）	ご飯150g カレーライス（ビーフ） フレッシュ野菜サラダ バナナ1/2本	ご飯150g ｸﾘｰﾑｺｯｷｰ&ﾂﾌﾗｲ 付）アスパラソテー 長芋と豚肉のオイスターソース炒 ほうれん草の白和え 味噌汁（おつゆ麩）			
夕食	ご飯150g 赤魚の胡麻煮 付）キヌサヤ・人参 ハムポテト（カレー味） もやしの酢味噌和え すまし汁（湯葉）	麦ご飯 肉団子と大根の煮物 とろろ芋 キャベツのわさび和え かき玉汁	ご飯150g 豚肉のチャンプル－ 水餃子 青菜の梅肉和え 中華スープ	ご飯150g 二色のし鶏 付）インゲン 大根と揚げの煮物 ブロッコリーの浅漬け風 すまし汁（そうめん）			
3時	レモンケーキ	カスタードケーキ 紅茶	栗まんじゅう	水ようかん（抹茶）			