

献立表

現場：パンデ（絆）
 献立種類：常食
 期間：2023/8/1～2023/8/31

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
朝食			ご飯150g 里芋鶏そぼろ煮 味噌汁 のり佃（ﾊﾞｯｶ） 低脂肪牛乳	パン（りんごジャム） スパゲッティサラダ フルーツ缶（ﾊﾞｲﾝ） 牛乳	ご飯150g ちくわ煮 味噌汁 梅びしお コーヒー牛乳	パン（ﾏｰｶﾞﾘﾝ） パンキンサラダ フルーツ缶（白桃） 低脂肪牛乳	ご飯150g 豚じゃが 味噌汁 のり佃（ﾊﾞｯｶ） ヨーグルト
昼食			赤飯 照り焼きチキン 付）グリル南瓜 大根の洋風煮 胡瓜のゆかり和え 味噌汁（しめじ）	五目炊き込みご飯 さばの南蛮漬（カレー風味） 付）レンコン 茄子の含め煮 菜の花のマヨ胡麻和え 赤だし（うずまき麩）	ご飯150g チキンステーキきのこソース 付）インゲンバターソテー ハムポテト（カレー味） ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの茎のカニサラダ コンソメスープ	ご飯150g 牛肉とゴーヤのスタミナ炒め エビと枝豆のしんじょ 青菜の柚子味噌和え すまし汁（手まり麩）	ご飯150g アジの香味野菜あん なめらか大学芋 インゲンのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え 冷や汁
夕食			ご飯150g かに玉 肉しゅうまい もやしの辛子和え 中華スープ	ご飯150g 豚肉とキャベツの旨塩炒め 筍のおかか煮 オクラのなめたけ和え 味噌汁（さつま芋）	ご飯150g サワラの煮付け 付）菜の花の和え物 胡麻とうふ ごぼうのサラダ かき玉汁	麦ご飯 お好み焼き 白菜と厚揚げの煮物 じゃこおろし 味噌汁（もやし）	ご飯150g 鶏肉ともやしのカレー炒め 野菜大豆煮 青菜の梅おかか和え すまし汁（なめこ）
3時			パウムクーヘン	ﾊﾞｰﾏｲｽ	黒糖まんじゅう	バナナケーキ 紅茶	水羊羹
	6	7	8	9	10	11	12
朝食	ご飯150g さつま揚げの煮物 味噌汁 ふりかけ 牛乳	ご飯150g 高野豆腐の煮物 味噌汁 梅びしお 牛乳	ご飯150g 鶏ごぼう 味噌汁 のり佃（ﾊﾞｯｶ） 低脂肪牛乳	パン（イチゴジャム） コーンスローサラダ フルーツ缶（黄桃） 牛乳	ご飯150g ひじき煮 味噌汁 梅びしお コーヒー牛乳	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 野菜大豆煮 味噌汁 ふりかけ ヨーグルト
昼食	ご飯150g 豆腐ハンバーグおろしポン酢 付）焼きなす 南瓜のいとこ煮 ほうれん草の中華和え すまし汁（大根）	ご飯150g 鶏の唐揚げ 付）パスタ キャベツとハムのトマト煮 もやしのマスタード和え コンソメスープ	ご飯150g タラの梅煮 付）ししとう たぬき冷奴 白菜の海苔和え けんちん汁	枝豆わかめご飯 冷しゃぶうどん 茄子の田楽 果物（オレンジ）	ご飯150g ミートローフ～ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ～ 付）スナックエンドウ 白菜のｸﾘｰﾑ煮 胡瓜の和え物 コンソメスープ	ご飯150g 魚のマスタード焼き 付）キャベツ じゃがいもの鶏そぼろ煮 もずくの酢の物 すまし汁（そうめん）	麦ご飯 八宝菜 レンコンの金平 マカロニサラダ ワントンスープ
夕食	ご飯150g 豚肉と厚揚げの高菜炒め 付）キヌサヤ・人参 じゃが芋のきんぴら フルーツヨーグルト（りんご） 味噌汁（揚げ）	ご飯150g カレイの磯部焼き 付）キヌサヤ・人参 長芋の煮物 漬物（しば漬） すまし汁（湯葉）	ご飯150g 麻婆茄子 じゃこピーマン 春雨サラダ 玉子スープ	ご飯150g ﾌﾞﾘｰのバターポン酢焼き 付）ほうれん草ハムソテー 切り干し大根の煮付 インゲンの生姜醤油和え 味噌汁（えのき）	ご飯150g 魚唐揚げとﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾏｲﾓ炒め 水餃子 漬物（高菜漬） 中華スープ	ご飯150g 鶏肉のマーメレード煮 付）もやしソテー 明太子スパゲッティ 味噌汁（菜の花） フルーツ（マンゴー）	ご飯150g サバの照り焼き 付）こふき芋 卵豆腐 オクラのおろし和え 味噌汁（茄子）
3時	はちみつケーキ コーヒー	ミニカスタードワッフル 紅茶	煮るカフェゼリー	ミルクロール りんごジュース	プリン	カステラ コーヒー	塩まんじゅう 紅茶
	13	14	15	16	17	18	19
朝食	ご飯150g 肉じゃが 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） 牛乳	ご飯150g じゃがいも鶏そぼろ煮 味噌汁 のり佃（ﾊﾞｯｶ） 低脂肪牛乳	パン（ﾏｰｶﾞﾘﾝ） スパゲッティサラダ フルーツ缶（みかん） 牛乳	ご飯150g 豚肉と厚揚げの煮物 味噌汁 ふりかけ コーヒー牛乳	パン（りんごジャム） マカロニサラダ フルーツ缶（ﾊﾞｲﾝ） 低脂肪牛乳	ご飯150g 高野豆腐の煮物 味噌汁 のり佃（ﾊﾞｯｶ） ヨーグルト
昼食	ご飯150g 赤魚のレモン蒸し 付）グリル南瓜 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 豚肉の野菜巻き 付）ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 焼き厚揚げの生姜醤油 ほうれん草の梅肉和え 味噌汁（おつゆ麩）	郷土料理～鳥取県～ チキンカツカレー 南瓜とレーズンのサラダ ふくしん漬 フルーツ缶（梨）	ご飯150g さわらの南部焼き 付）ししとう 大根と豚肉の味噌煮 オクラと温菜のポン酢和え すまし汁（豆腐）	ゆかりご飯 冷やしラーメン きんぴらごぼう ﾊﾞﾌﾞﾘｶのザーサイナムル	ご飯150g カレイの香草パン粉焼き 付）焼きなす さつま揚げの玉子とじ 柚子なます 味噌汁（白菜）	ご飯150g 白身魚のから揚げ～ﾓﾝﾓﾝ～ 付）グリル南瓜 野菜とハムのｸﾘｰﾑ煮 ﾄﾏﾄの胡麻サラダ 味噌汁（えのき）
夕食	ご飯150g ﾌﾙｺﾞｷ ちくわ煮 菜の花の甘酢和え すまし汁（もやし）	ご飯150g タラのバジルオイル焼き 付）インゲンバターソテー セロリとハムの洋風煮 フルーツヨーグルト（みかん） ｸﾘｰﾑﾎﾞﾀｰｼﾞｬ	ご飯150g 豚肉と里芋の味噌炒め 卵の花 漬物（Qちゃん漬） すまし汁（花麩）	ご飯150g オムレツ～ｸﾘｰﾑソース～ 付）カリフラワー 鶏肉と野菜の炒め物 もやしのツナ和え コンソメスープ	ご飯150g サバの山椒煮 付）長芋煮 枝豆のふわふわ豆腐 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾏｲﾓおかか和え 味噌汁（なめこ）	ご飯150g ﾋﾞｰﾏﾝの肉詰め和風ﾊﾞｰﾊﾞｰ～ 付）キャベツ 筑前煮 すまし汁（ほうれん草） 杏仁豆腐	ご飯150g 白身魚のから揚げ～ﾓﾝﾓﾝ～ 付）グリル南瓜 野菜とハムのｸﾘｰﾑ煮 ﾄﾏﾄの胡麻サラダ 味噌汁（えのき）
3時	いちごムース	どら焼き	ﾊﾞｰﾏｲｽ	もみじ饅頭	たい焼き（カスタード） 紅茶	メロンムース	パウムクーヘン コーヒー
	20	21	22	23	24	25	26
朝食	ご飯150g 玉子焼き 味噌汁 梅びしお 牛乳	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 ちくわ煮 味噌汁 梅びしお 低脂肪牛乳	パン（イチゴジャム） パンキンサラダ フルーツ缶（白桃） 牛乳	ご飯150g 豚肉とごぼうのうま煮 味噌汁 のり佃（ﾊﾞｯｶ） コーヒー牛乳	パン（ﾋｰﾅｯﾂ） 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 高野豆腐の煮物 味噌汁 ふりかけ ヨーグルト
昼食	ご飯150g 肉団子と大根の煮物 ポテトサラダ インゲンと竹輪の辛子和え 味噌汁（玉葱）	ご飯150g ほっけの塩焼き 付）ﾋｰﾏﾝ金平 里芋鶏そぼろ煮 キャベツとりんごの酢の物 味噌汁（大根）	カレーピラフ パンパンジー風 人参しりしり風 春雨スープ	ご飯150g 天ぷら盛り合わせ ﾋｰﾏﾝ炒め煮 白菜和風和え 赤だし（なめこ）	ご飯150g やわらか煮魚の甘酢あん 付）ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 蓮根そぼろ もやしとささみの胡麻ﾄﾞﾚ和え 味噌汁（玉葱）	麦飯 ジャージャーうどん ロール玉子焼き 果物（オレンジ）	ご飯150g サバの味噌煮 付）ししとう 肉詰めはんぺん ほうれん草の白和え すまし汁（花麩）
夕食	ご飯150g アジのカレーニエル 付）パスタ 炒り豆腐 フルーツヨーグルト（黄桃） すまし汁（とろろ昆布）	麦ご飯 ポークチャップ 付）もやしソテー なすの揚げ浸し ﾌﾞﾛｯｺﾘｰサラダ コンソメスープ	ご飯150g 赤魚の柚子味噌焼き 付）キヌサヤ・人参 豚肉と厚揚げの煮物 菜の花のわさびマヨ和え すまし汁（そうめん）	ご飯150g 鶏肉のﾊﾞｰﾏｽﾀｰﾄﾞソース 付）ほうれん草ハムソテー 大根のおかか煮 フルーツヨーグルト（マンゴー） 味噌汁（玉子）	ご飯150g 肉豆腐 網寄せホタテしんじょう オクラの昆布和え すまし汁（エノキ）	ご飯150g エビカツ 付）インゲンソテー 鶏レバーの甘辛煮 キャベツのﾋｰﾅｯﾂ和え 味噌汁（茄子）	ご飯150g 照りマヨハンバーグ 付）カリフラワー ｽﾍﾞｲﾝ風オムレツ コンソメスープ フルーツ缶（ﾓｯｸｽ）
3時	まんぷくまんじゅう	バナナカステラ 紅茶	水ようかん	カスタードケーキ コーヒー	今川焼き 紅茶	白桃ゼリー	ドーナッツ りんごジュース
	27	28	29	30	31		
朝食	ご飯150g 肉じゃが 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 牛乳	ご飯150g 筑前煮 味噌汁 ふりかけ 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（白桃） 牛乳	ご飯150g さつま揚げの煮物 味噌汁 のり佃（ﾊﾞｯｶ） コーヒー牛乳		
昼食	豚丼（麦ご飯） とろろ芋 胡瓜と茄子の生姜醤油和え 味噌汁（しめじ）	ご飯150g じゃが芋の牛しぐれのせ 豆腐の中華煮 オクラとトマトのポン酢和え 味噌汁（はんぺん）	ご飯150g サワラの西京焼き 付）里芋煮 豚肉とごぼうのうま煮 インゲンの柚子和え すまし汁（手まり麩）	ご飯150g 蓮根の狭み揚げ（梅風味） 付）もやしソテー 菜の花のごま油和え 赤だし（大根） バナナ1/2本	ご飯150g 鶏のすき焼き風 だし巻き卵 キャベツのみそマヨ和え すまし汁（豆腐）		
夕食	ご飯150g 二色のし鶏 付）たけのこ煮付 がんと煮付 青梗菜のなめたけおろし和え すまし汁（おつゆ麩）	ご飯150g アジの煮付け 付）レンコン ハムとズッキーニの彩りフライ 漬物（さくら漬） すまし汁（湯葉）	ご飯150g チキン南蛮 付）ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 高野豆腐の煮物 しろ菜の錦糸和え 味噌汁（えのき）	ご飯150g カレイの洋風野菜あんかけ 付）グリル南瓜 春雨の鶏そぼろ炒め マセドアンサラダ 味噌汁（玉葱）	麦ご飯 豚肉と根菜の甘酢炒め 焼きなす 漬物（しば漬） 味噌汁（ほうれん草）		
3時	パイナムース	チョコクーヘン	メープルパンケーキ 紅茶	シャインマスカットゼリー	抹茶ワッフル		