

献立表

現場：バンデ（絆）
 献立種類：常食（個別献立 / 常食）
 期間：2023/10/1～2023/10/31

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
朝食	ご飯150g 白菜と厚揚げの煮物 味噌汁 ふりかけ 牛乳	ご飯150g ひじき煮 味噌汁 梅びしお 牛乳	ご飯150g さつま揚げの煮物 味噌汁 ふりかけ 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（黄桃） 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（チョコ） スパゲッティサラダ 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	赤飯 サバの照り焼き 付）インゲン胡麻和え 南瓜煮 柚子なます 赤だし（豆腐）	ご飯150g 豆腐ﾌﾞﾗﾝﾄﾞ揚げお好み焼き風 人参きんぴら 胡瓜の酢の物 味噌汁（揚げ）	ちらし寿司 きのことさつま芋のしんじょ 蒸しなす すまし汁（そうめん）	ゆかりご飯（半量） きつねうどん 玉子と小松菜の炒め物 ヨーグルト	ﾈﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞ 野菜サラダ 漬物（福神漬） 果物（バナナ）	ご飯150g 焼き鳥 付）ﾌﾞﾗﾝﾄﾞ レンコンの金平 胡瓜とｶｶﾏの酢の物 赤だし（わかめ）	ご飯150g 牛肉コロッケ 付）ｷﾞﾞﾞﾞﾞ 野菜大豆煮 コンソメスープ フルーツ缶（ﾊﾞｲﾝ）
夕食	ご飯150g 煮込みハンバーグ 付）ｸﾞﾗｯﾌﾟ・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ さつま芋のレモン煮 ｷﾞﾞﾞﾞのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ コンソメスープ	ご飯150g ｷﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞ 付）ｷﾞﾞﾞﾞ・ｽﾀｰﾄﾞ 白菜のクリーム煮 オクラのおかか和え すまし汁（玉葱）	ご飯150g ポークビーンズ 付）ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ポテトサラダ コンソメスープ 果物（オレンジ）	ご飯150g 松風焼き 付）ｸﾞﾘﾙ南瓜 竹輪と大根の煮物 青菜のﾄﾞｰﾅｯｸﾞ和え 味噌汁（ﾈﾉｷ）	麦ご飯 厚揚げの中巻あんかけ 里芋鶏そぼろ煮 味噌汁（ほうれん草） フルーツヨーグルト（りんご）	ご飯150g 豚肉の生姜焼き 付）ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ がんともの煮付 大根のおかかサラダ 味噌汁（もやし）	ご飯150g さばの味噌煮 付）ごぼう煮 豚じゃが 冷奴 すまし汁（麩）
3時	もみじまんじゅう	ﾊﾞｰﾑｸｰｰﾝ コーヒー	たい焼き（小豆） 紅茶	一口カステラ りんごジュース	ぶどうゼリー	ベルギーワッフル	薫るカフェゼリー
朝食	8	9	10	11	12	13	14
朝食	ご飯150g ちくわ煮 味噌汁 梅びしお 牛乳	ご飯150g じゃがいも鶏そぼろ煮 味噌汁 ふりかけ 牛乳	ご飯150g 鶏ごぼう 味噌汁 のり佃（ﾊﾞｯｸ） 低脂肪牛乳	パン（ﾏｰｶﾞﾘﾝ） さつまいもサラダ フルーツ缶（みかん） 牛乳	ご飯150g 卵の花 味噌汁 のり佃（ﾊﾞｯｸ） コーヒー牛乳	パン（りんごジャム） ポテトサラダ フルーツ缶（ﾊﾞｲﾝ） 低脂肪牛乳	ご飯150g きんぴらごぼう 味噌汁 ふりかけ ヨーグルト
昼食	ご飯150g 親子煮 きんぴらごぼう 漬物 味噌汁（白菜）	中華丼（麦ご飯） 春巻き 春雨サラダ 卵スープ	ご飯150g ポトフ風 ささみとﾌﾞﾛｯｺﾘｰの炒め物 マカロニサラダ フルーツヨーグルト	ふりかけご飯（半量） 醤油ラーメン もやしのナムル デザートムース	粟ご飯 さばの竜田揚げ 付）大根おろし ひじき煮 味噌汁（豆腐） 果物（オレンジ）	ご飯150g ミンチカツ 付）ｷﾞﾞﾞﾞ・ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 高野豆腐の煮物 白菜の塩昆布和え コンソメスープ	ﾊﾞﾔｼﾗｲｽ ｺｰﾙｽﾛ-ﾗﾀﾞ 果物（バナナ）
夕食	ご飯150g 焼き餃子とシュウマイ ほうれん草のナムル 中華スープ 杏仁豆腐～ﾌﾙｰｯｽﾞ～	ご飯150g 白身魚フライ 付）ｷﾞﾞﾞ 大豆と野菜のﾄﾞﾏﾄ煮 漬物 味噌汁（さつま芋）	ご飯150g 牛すき煮 温泉卵 漬物 味噌汁（大根）	ご飯150g 鶏肉のネギ塩焼き 付）青菜ﾌﾞﾗﾝﾄﾞ 南瓜の煮物 人参サラダ ワタンスープ	ご飯150g ピーマンの肉詰め 付）粉ふき芋 ちくわのきんぴら ｷﾞﾞﾞの胡麻和え 味噌汁（そうめん）	ご飯150g さわらの味噌焼き 付）ｷﾞﾞﾞ 卵豆腐 菜の花のからし和え すまし汁（手まり麩）	ご飯150g 鶏肉の磯辺焼き 付）ｸﾞﾘﾙ南瓜 レンコンの煮物 三色なます 味噌汁（じゃが芋）
3時	バナナケーキ	ミルクロール 紅茶	田舎まんじゅう	りんごゼリー	黒糖ケーキ 紅茶	メープルパンケーキ	牛乳ケーキ コーヒー
朝食	15	16	17	18	19	20	21
朝食	ご飯150g 白菜と厚揚げの煮物 味噌汁 梅びしお 牛乳	ご飯150g 切り干し大根の煮付 味噌汁 のり佃（ﾊﾞｯｸ） 牛乳	ご飯150g ひじき煮 味噌汁 ふりかけ 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 炒り豆腐 味噌汁 ふりかけ コーヒー牛乳	パン（ピーナッツ） パンキンサラダ 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 ふりかけ ヨーグルト
昼食	ご飯150g サバの生姜煮 付）大根の煮物 玉子と小松菜の炒め物 蒸しなす すまし汁（花麩）	ピラフ きのこのｸﾞﾗﾝﾄﾞｺﾛｯｹ 付）ｷﾞﾞﾞ・ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ コンソメスープ フルーツ缶（みかん）	ご飯150g 豚肉と野菜の青ﾋﾞﾝｽ炒め ﾀﾚﾄﾞﾏｷ肉団子 漬物 卵スープ	ちらし寿司 がんともの煮付 ほうれん草の白和え 赤だし（うずまき麩）	ご飯150g 鶏のから揚げ 付）ｷﾞﾞﾞ・貝割れ大根 人参のたらこ金平 青菜の柚子和え 中華スープ	ご飯150g ｸﾞﾞのﾏｺﾝ焼き 付）ほうれん草ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え 信田巻き ﾄﾞﾏﾄサラダ 豚汁	秋野菜カレー 野菜サラダ 漬物（福神漬） ヨーグルト
夕食	牛丼 胡瓜の酢の物 味噌汁（南瓜） フルーツヨーグルト（黄桃）	ご飯150g 豆腐の野菜あんかけ 鶏レバーの甘辛煮 菜の花の胡麻和え 味噌汁（揚げ）	麦ご飯 チキン南蛮 付）ｽﾊﾟﾝﾄﾞｰ じゃがいも洋風煮 味噌汁（しめじ） 果物（オレンジ）	ご飯150g 和風おろしハンバーグ 付）ｷﾞﾞﾞ・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ミニグラタン やみつぎ胡瓜 コンソメスープ	ご飯150g 厚揚げの肉味噌炒め えびシューマイ インゲンのなめたけわさび和え すまし汁（とろろ昆布）	ご飯150g 肉じゃが れんこん饅頭 菜の花のサラダ 味噌汁（豆腐）	ご飯150g 鶏肉の塩だれ炒め 筍のおかか煮 三色なます 味噌汁（豆腐）
3時	安納芋ムース	たい焼き（カスタード） 紅茶	カステラ りんごジュース	栗まんじゅう 紅茶	今川焼き	人形焼き	オレンジゼリー 紅茶
朝食	22	23	24	25	26	27	28
朝食	ご飯150g じゃがいも鶏そぼろ煮 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 ふりかけ 低脂肪牛乳	パン（りんごジャム） ポテトサラダ 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（ﾏｰｶﾞﾘﾝ） スパゲッティサラダ フルーツ缶（白桃） 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	麻婆豆腐丼 焼き餃子 春雨サラダ 中華スープ	ゆかり飯（半量） かやくうどん 春雨サラダ 果物（バナナ）	麦ご飯 お好み焼き わかめの酢の物 味噌汁（ほうれん草） フルーツ缶（みかん）	ミートソーススパゲッティ フレンチサラダ コンソメスープ フルーツヨーグルト	ご飯150g 白身魚のﾊﾞｯﾞﾞﾞﾞ 付）玉子焼き じゃが芋の金平 胡瓜の梅和え 味噌汁（さつま芋）	ご飯150g ｷﾞﾞﾞﾞおろしポン酢がけ 付）ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ちくわの磯辺煮 冷奴 味噌汁（わかめ）	ご飯150g 豚肉と野菜の旨塩炒め レンコンの金平 花野菜サラダ すまし汁（麩）
夕食	ご飯150g カレイの照り焼き 付）大根おろし 筑前煮 漬物 味噌汁（えのき）	ご飯150g さばの南蛮漬（カレー風味） 付）ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・ｶﾞﾌﾞ 白菜と厚揚げの煮物 蒸しなす 味噌汁（花麩）	ご飯150g 鶏のｶｰﾓ焼き 付）ｷﾞﾞﾞ・ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 里芋の煮物 マカロニサラダ すまし汁（手揉み麩）	ご飯150g 牛肉の柳川風煮 青菜の胡麻和え 漬物 味噌汁（もやし）	ご飯150g 肉団子の甘酢あん ほうれん草ﾊﾞﾝﾄﾞｰ ワタンスープ フルーツ缶（ﾊﾞｲﾝ）	ご飯150g ｽﾍﾟｲﾝ風ｵｰﾑﾚｯｽﾞ 付）ｷﾞﾞﾞのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え ｼﾞｱｰﾏﾝﾎﾟﾃﾄ ﾂﾅﾏﾖ和え コンソメスープ	ご飯150g カレイの煮付け 付）ごぼうの煮付け 南瓜の鶏そぼろ煮 ほうれん草のおかか和え 味噌汁（豆腐）
3時	カスタードケーキ	バナナカステラ 紅茶	水ようかん	チョコクーヘン コーヒー	レモンケーキ 紅茶	初雁	キャラメルブラウニー
朝食	29	30	31				
朝食	ご飯150g 切り干し大根煮 味噌汁 ふりかけ 牛乳	ご飯150g 肉じゃが 味噌汁 ふりかけ 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				
昼食	カレーライス ｺｰﾙｽﾛ-ﾗﾀﾞ 果物（オレンジ）	郷土料理～高知県～ 菜飯 しらすラーメン かつおのたたき 胡瓜のナムル	ご飯150g 魚の唐揚げおろしがけ 付）オクラ 炒り豆腐 青菜の錦糸和え 味噌汁（南瓜）				
夕食	ご飯150g アジの煮付け 付）さつま芋甘煮 卵の花煮 オクラのマヨネーズ和え すまし汁（そうめん）	麦ご飯 ｶﾞﾞﾞﾞ 付）ｷﾞﾞﾞ・ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 茄子のおろしポン酢和え 金時煮豆 味噌汁（さつま芋）	ご飯150g 牛肉のチャブチエ風 もやしのナムル 卵スープ 杏仁豆腐～ﾌﾙｰｯｽﾞ～				
3時	いちごシュクレケーキ 紅茶	黒糖まんじゅう 紅茶	南瓜ムース				