

献立表

現場：バンデ(絆)
 献立種類：常食(個別献立/A/B/C)
 期間：2023/11/1~2023/11/30

	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
朝食				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 ふりかけ 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 白菜と厚揚げの煮物 味噌汁 梅びしお ヨーグルト
昼食				赤飯 サンマの塩焼き 付)大根おろし 南瓜煮 インゲンの胡麻和え 味噌汁(豆腐)	ご飯150g 特選ハニーマスタード焼き 付)オニオン・スナップエンドウ 白菜のクリーム煮 オクラのおかか和え 味噌汁(揚げ)	ちらし寿司 きのこ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) 焼きうどん 玉子と小松菜の炒め物 味噌汁(もやし) 果物(オレンジ)
夕食				ご飯150g 煮込みハンバーグ 付)グレープ・ブロッコリー さつま芋のレモン煮 キャベツのドレッシング和え コンソメスープ	ご飯150g 豆腐7分揚げお好み焼き風 人参きんぴら 胡瓜の酢の物 すまし汁(玉葱)	ご飯150g 松風焼き 付)グリル南瓜 竹輪と大根の煮物 青菜のピーナツ和え 味噌汁(エノキ)	ご飯150g ポークビーンズ 付)ブロッコリー ポテトサラダ コンソメスープ 漬物
3時				もみじまんじゅう	バームクーヘン 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
	5	6	7	8	9	10	11
朝食	ご飯150g ひじき煮 味噌汁 ふりかけ 牛乳	ご飯150g さつま揚げの煮物 味噌汁 のり佃(ハッパ) 牛乳	ご飯150g 高野豆腐の煮物 味噌汁 ふりかけ 低脂肪牛乳	パン(マカロン) さつま芋サラダ フルーツ缶(みかん) 牛乳	ご飯150g じゃがいものきんぴら 味噌汁 ふりかけ コーヒー牛乳	パン(リンゴジャム) 卵サラダ フルーツ缶(パイナップル) 低脂肪牛乳	ご飯150g ちくわ煮 味噌汁 ふりかけ ヨーグルト
昼食	ご飯150g 牛肉コロッケ 付)キャベツ 野菜大豆煮 コンソメスープ フルーツ缶(パイナップル)	ご飯150g 焼き鳥 付)ナムル レンコンの金平 胡瓜と大根の酢の物 味噌汁(白菜)	中華丼 春巻き 春雨サラダ 卵スープ	麦ご飯 親子煮 きんぴらごぼう 漬物 味噌汁(エノキ)	カツカレー 野菜サラダ 漬物(福神漬) 果物(バナナ)	ご飯150g ポトフ風 ささみとブ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
夕食	麦ご飯 厚揚げの中華あんかけ 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)ブロッコリー がんもの煮付 大根のおかかサラダ 味噌汁(さつま芋)	ご飯150g 白身魚フライ 付)キャベツ 大豆と野菜のトマト煮 漬物 味噌汁(大根)	ご飯150g 焼き餃子とシューマイ ほうれん草のナムル 中華スープ 杏仁豆腐〜フルーツ〜	ご飯150g 牛すき煮 温泉卵 漬物 味噌汁(うずまき麩)	ご飯150g さばの味噌煮 付)ごぼう煮 南瓜の煮物 冷奴 すまし汁(花魁)	ご飯150g 鶏肉のネギ塩焼き 付)青菜 豚じゃが 人参サラダ ワタンスープ
3時	栗ようかん	ベルギーワッフル 紅茶	薫るカフェゼリー	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
	12	13	14	15	16	17	18
朝食	ご飯150g 卵の花 味噌汁 のり佃(ハッパ) 牛乳	ご飯150g きんぴらごぼう 味噌汁 ふりかけ 牛乳	ご飯150g 豚肉と厚揚げの煮物 味噌汁 のり佃(ハッパ) 低脂肪牛乳	パン(イチゴジャム) スパゲッティサラダ フルーツ缶(カクテル) 牛乳	ご飯150g 切り干し大根の煮付 味噌汁 のり佃(ハッパ) コーヒー牛乳	パン(ピーナツ) パンキンサラダ フルーツ缶(白桃) 低脂肪牛乳	ご飯150g 白菜と厚揚げの煮物 味噌汁 ふりかけ ヨーグルト
昼食	ご飯150g さわらの味噌焼き 付)キヌサヤ 卵豆腐 菜の花のからし和え すまし汁(手まり麩)	ご飯150g ミンチカツ 付)キャベツ 高野豆腐の煮物 白菜の塩昆布和え コンソメスープ	ハヤシライス コーンスープ 果物(バナナ)	牛丼 胡瓜の酢の物 味噌汁(南瓜) フルーツヨーグルト(黄桃)	ピラフ 紫芋と甘栗のコロッケ 付)キャベツ コンソメスープ フルーツ缶(パイナップル)	ご飯150g チキン南蛮 付)スパンテー じゃがいも洋風煮 味噌汁(しめじ) 果物(オレンジ)	親子ちらし寿司 がんもの煮付 ほうれん草の白和え 赤だし(うずまき麩)
夕食	ご飯150g ビーマンの肉詰め 付)粉ふき芋 ちくわのきんぴら キャベツの胡麻和え 味噌汁(そうめん)	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(はんぺん)	ご飯150g 鶏肉の磯辺焼き 付)グリル南瓜 レンコンの煮物 三色なます 味噌汁(じゃが芋)	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)	ご飯150g アジの竜田揚げ 付)大根おろし ひじき煮 さつま芋サラダ 味噌汁(豆腐)	麦ご飯 豚肉と野菜の青椒ソース炒め タレ付き肉団子 漬物 卵スープ	ご飯150g 和風おろしハンバーグ 付)オニオン・ブロッコリー ミニグラタン インゲンのなめたけわさび和え コンソメスープ
3時	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	今川焼き	カステラ 紅茶	たい焼き(カスタード) りんごジュース	栗まんじゅう 紅茶
	19	20	21	22	23	24	25
朝食	ご飯150g 炒り豆腐 味噌汁 梅びしお 牛乳	ご飯150g 野菜大豆煮 味噌汁 ふりかけ 牛乳	ご飯150g ひじき煮 味噌汁 ふりかけ 低脂肪牛乳	パン(リンゴジャム) ポテトサラダ フルーツ缶(みかん) 牛乳	ご飯150g 白菜と厚揚げの煮物 味噌汁 梅びしお コーヒー牛乳	パン(マカロン) スパゲッティサラダ フルーツ缶(白桃) 低脂肪牛乳	ご飯150g 高野豆腐の煮物 味噌汁 ふりかけ ヨーグルト
昼食	ご飯150g 鶏のから揚げ 付)キャベツ・貝割れ大根 人参のたらこ金平 青梗菜の柚子和え 中華スープ	秋野菜カレー 野菜サラダ 漬物(福神漬) ヨーグルト	ご飯150g ほうれん草ドレッシング和え 信田巻き オニオンサラダ 豚汁	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 五目豆腐 果物(バナナ)	☆和食の日☆ きのこご飯 サバの塩焼き 付)大根おろし 筑前煮 わかめの酢の物 具沢山汁	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
夕食	ご飯150g 厚揚げの肉味噌炒め えびシューマイ やみつき胡瓜 すまし汁(とろろ昆布)	ご飯150g カレーの照り焼き 付)大根おろし じゃがいも鶏そぼろ煮 漬物 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(えのき)	ご飯150g 肉じゃが れんこん饅頭 菜の花のサラダ すまし汁(手巻麩)	ご飯150g 鶏のから揚げ 付)キャベツ 里芋の煮物 マカロニサラダ 味噌汁(豆腐)	麦ご飯 お好み焼き 蒸しなす 味噌汁(ほうれん草) フルーツ缶(みかん)	ご飯150g 牛肉の柳川風煮 青菜の胡麻和え 味噌汁(もやし)
3時	安納芋ムース	人形焼き	オレンジゼリー 紅茶	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
	26	27	28	29	30		
朝食	ご飯150g 豚肉と厚揚げの煮物 味噌汁 ふりかけ 牛乳	ご飯150g さつま揚げの煮物 味噌汁 のり佃(ハッパ) 牛乳	ご飯150g 野菜大豆煮 味噌汁 ふりかけ 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(黄桃) 牛乳	ご飯150g 豚じゃが 味噌汁 ふりかけ コーヒー牛乳		
昼食	ご飯150g 白身魚のバジル風味焼き 付)玉子焼き じゃが芋の金平 胡瓜の梅和え 味噌汁(しめじ)	ご飯150g 特選おろしポロネーザ 付)ブロッコリー 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(花魁)	カレーライス コーンスープ 漬物(福神漬) 果物(オレンジ)	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 肉団子の甘酢あん ほうれん草ハムソテー ワタンスープ フルーツ缶(パイナップル)	ご飯150g スペイン風オムレツ 付)キャベツのドレッシング和え ジャーマンポテト ツナマヨ和え コンソメスープ	ご飯150g カレーの煮付け 付)ごぼう煮 南瓜の鶏そぼろ煮 ほうれん草のおかか和え 味噌汁(豆腐)	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 牛肉のチャブチ風 もやしのナムル 卵スープ 杏仁豆腐〜フルーツ〜		
3時	レモンケーキ 紅茶	あんどうナッツ	キャラメルブラウニー	チョコまん 紅茶	黒糖まんじゅう 紅茶		