

献立表

現場：パンデ（絆）
 献立種類：常食（個別献立）
 期間：2023/12/1～2023/12/31

	日	月	火	水	木	金	土
	3	4	5	6	7	8	9
朝食						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 茄子と厚揚げの煮物 味噌汁 梅びしお ヨーグルト
昼食						赤飯 サバの照り焼き 付）柚子なます 筑前煮 菜の花のゆかり和え 味噌汁（豆腐）	ご飯150g 豆腐7つ揚げお好み焼き風 人参きんぴら オクラのおかか和え すまし汁（玉葱）
夕食						ご飯150g 煮込みハンバーグ 付）ｸﾞﾗﾝﾃﾞ・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ さつま芋のレモン煮 ｷﾞｬﾊﾞのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え コンソメスープ もみじまんじゅう	ご飯150g ｷﾝﾈｰﾏｽﾀｰﾄﾞ 焼き 付）ｷﾞﾝﾃﾞ・ｽﾀｯﾌﾟ ﺍﾝﾄﾞﾙ 大根の洋風煮 胡瓜の酢の物 味噌汁（揚げ） ﾊﾞｰﾑｸｰﾍﾝ ｺｰﾋｰ
3時							
朝食	3	4	5	6	7	8	9
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（ﾊﾞｯｸ） 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（ﾏｰｶﾞﾘﾝ） 卵サラダ 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（りんごジャム） さつまいもサラダ 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 白身魚フライ 付）ｷﾞﾞﾊﾞ 高野豆腐の煮物 漬物 味噌汁（南瓜）	ちらし寿司 かたくわいのしんじょ 蒸しなす すまし汁（そうめん）	ご飯150g 牛肉コロッケ 付）ｷﾞﾞﾊﾞ 竹輪と大根の煮物 コンソメスープ フルーツ缶（パイナップル）	ご飯150g 豚肉の生姜焼き 付）ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 炒り豆腐 胡瓜とｶﾏの酢の物 味噌汁（さつま芋）	菜飯（半量） ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 春巻き 卵スープ 果物（オレンジ）	麦ご飯 親子煮 がんもの煮付 漬物 味噌汁（しめじ）	ポークカレー 野菜サラダ 漬物（福神漬） 果物（みかん）
夕食	ご飯150g 八宝菜 玉子と小松菜の炒め物 春雨サラダ 中華スープ	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 漬物	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 焼き鳥 付）ﾌﾙ レンコンの煮物 大根のおかかサラダ 味噌汁（エノキ） 薫るカフェゼリー	ご飯150g 松風焼き 付）ｸﾞﾘﾙ南 野菜大豆煮 青菜のﾋﾞｰﾅｯﾂ和え 味噌汁（白菜） ﾊﾞﾙｸﾞｰﾌｯﾌﾞﾙ 紅茶	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 ピーマンの肉詰め 付）ﾊﾞｽﾀ 白菜と厚揚げの煮物 ｲﾝｾﾞﾝの胡麻和え 味噌汁（そうめん） ﾓｰﾝﾀｲｶﾞ ﺗﾞｯﾄﾞ 紅茶
3時	栗ようかん	一口カステラ りんごジュース	たい焼き（小豆） 紅茶			バナナケーキ	
朝食	10	11	12	13	14	15	16
朝食	ご飯150g 切り干し大根の煮付 味噌汁 梅びしお 牛乳	ご飯150g きんぴらごぼう 味噌汁 ふりかけ 牛乳	ご飯150g 卵の花 味噌汁 のり佃（ﾊﾞｯｸ） 低脂肪牛乳	パン（ｲﾁｺﾞｼﾞﾔﾑ） スパゲッティサラダ フルーツ缶（カクテル） 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（ピーナッツ） たまごサラダ 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 さばの味噌煮 付）ごぼう煮 南瓜の煮物 冷奴 すまし汁（花麩）	ご飯150g 鶏肉のネギ塩焼き 付）青菜 茄子と揚げの煮物 人参サラダ ワンタンスープ	ふりかけご飯（半量） 味噌ラーメン もやしのナムル フルーチェ（ぶどう）	ご飯150g ミンチカツ 付）ｷﾞﾞﾊﾞ 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 ｺｰﾙｰ- 果物（バナナ）	郷土料理～富山県～ 黒豆ご飯 ﾌﾞﾘ大根 胡瓜の酢の物 けんちん汁 フルーツ缶（ミックス）	ピラフ ﾋﾞｰﾌﾞﾝ 付）ｷﾞﾞﾊﾞ コンソメスープ フルーツ缶（パイナップル）
夕食	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	ご飯150g サワラの幽庵焼き 付）ｷﾞﾞﾊﾞ・ 人参 さつま揚げの煮物 菜の花のからし和え 味噌汁（うずまき麩） ﾒｰﾌﾞﾙﾊﾞﾝ	ご飯150g 牛すき煮 温泉卵 漬物 すまし汁（手まり麩）	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） りんごゼリー	ご飯150g 鶏肉の磯辺焼き 付）ｸﾞﾘﾙ南 レンコンの煮物 オクラのおかか和え 味噌汁（じゃが芋） 黒糖ケーキ 紅茶	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 さつまいもサラダ 味噌汁（豆腐） カステラ 紅茶
3時	田舎まんじゅう	メープルパンケーキ	牛乳ケーキ ｺｰﾋｰ			今川焼き	
朝食	17	18	19	20	21	22	23
朝食	ご飯150g 炒り豆腐 味噌汁 のり佃（ﾊﾞｯｸ） 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 梅びしお 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 白菜と厚揚げの煮物 味噌汁 ふりかけ 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 高野豆腐の煮物 味噌汁 ふりかけ ヨーグルト
昼食	ご飯150g チキン南蛮 付）ｽﾊﾟﾝﾃｰ じゃがいも洋風煮 味噌汁（しめじ） 果物（オレンジ）	あなごのちらし寿司 がんもの煮付 ほうれん草の白和え 赤だし（うずまき麩）	ご飯150g 鶏のから揚げ 付）ｷﾞﾞﾊﾞ 人参のたらこ金平 青梗菜の柚子和え 中華スープ	ｷｰﾏｶﾚｰ～ 野菜サラダ 漬物（福神漬） ヨーグルト	ご飯150g ｸﾞﾗﾝﾃﾞの ほうれん草ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え 信田巻 オニオンサラダ 豚汁	麻婆豆腐丼 焼き餃子 春雨の中華和え 中華スープ	ゆかり飯（半量） かやくうどん 五目豆煮 メロンゼリー
夕食	麦ご飯 豚肉と野菜の青葱ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ炒め 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）ｷﾞﾞﾊﾞ・ ﾓﾆｸﾞﾗﾀﾝ ｲﾝｾﾞﾝのなめたけわさび和え 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 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 里芋の鶏そぼろ煮 漬物 味噌汁（豆腐） 人形焼き 紅茶	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（手揉み麩）	ご飯150g さばの南蛮漬（カレー風味） 付）ｷﾞﾞﾊﾞ 里芋の煮物 ｲﾝｾﾞﾝの明太和え 味噌汁（豆腐） ﾊﾞﾅﾅｶｽﾀｰ 紅茶
3時	ぶどうゼリー	あんまん 紅茶	ﾊﾞｰﾑﾚｰ ｺｰﾋｰ		たい焼き（カスタード） りんごジュース	カスタードケーキ	バナナカステラ 紅茶
朝食	24	25	26	27	28	29	30
朝食	ご飯150g 豚肉と厚揚げの煮物 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 ふりかけ 牛乳	ご飯150g 野菜大豆煮 味噌汁 ふりかけ 低脂肪牛乳	パン（ｲﾁｺﾞｼﾞﾔﾑ） マカロニサラダ フルーツ缶（黄桃） 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 豚じゃが 味噌汁 のり佃（ﾊﾞｯｸ） ヨーグルト
昼食	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）	☆ｸﾘｽﾏｽﾒﾆｭｰ☆ オムライス～ハンバーグのせ～ ﾌﾚﾝﾁｻﾗﾀﾞ コンソメスープ プリン	ご飯150g 白身魚のﾊﾞｼﾞ 付）玉子焼き がんも煮付 胡瓜の梅和え 味噌汁（しめじ）	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（花麩）	ご飯150g ｷﾝﾈｰ- 付）ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ちくわの磯辺煮 味噌汁（わかめ）	カレーライス ｺｰﾙｰ- 漬物（福神漬） フルーツヨーグルト（りんご）	ご飯150g 魚の唐揚げ和風あんかけ 付）オクラ 炒り豆腐 青梗菜の錦糸和え 味噌汁（南瓜）
夕食	ご飯150g 照り焼きチキン 付）もやしﾄﾚｰ じゃがいも洋風煮 マカロニサラダ すまし汁（はんぺん） 水ようかん	ご飯150g 牛肉と厚揚げの焼肉炒め 青菜の胡麻和え 漬物 味噌汁（大根）	ご飯150g ｸﾘｰﾑｼﾁｭｰ ほうれん草ﾊﾑｽｰ フルーツ缶（パイナップル）	ご飯150g スペイン風オムレツ 付）ｷﾞﾞﾊﾞ ｼﾞｬｰﾏﾝ ﾂﾅﾏﾖ和え コンソメスープ あんどうﾅｯﾂ	ご飯150g アジの山椒焼き 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） ｷﾞﾞﾙ 紅茶	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（エノキ） 黒糖まんじゅう 紅茶	かりんとらﾄﾞ- 紅茶
3時		いちごロールケーキ ｺｰﾋｰ	レモンケーキ 紅茶				
朝食	31						
朝食	ご飯150g ひじき煮 味噌汁 ふりかけ 牛乳						
昼食	ご飯150g 豚肉と茄子の甘辛煮 絹寄せホタテしんじょう 菜の花の柚子味噌和え すまし汁（手揉み麩）						
夕食	いなり寿司 年越しそば だし巻き卵 ｷﾞﾞﾊﾞとじゃこの和え物 肉まん						
3時							