

献立表

現場：パンデ(絆)
 献立種類：常食(個別献立)
 期間：2024/1/1~2024/1/31

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
朝食		ご飯150g がんと里芋の煮付け 黒豆 すまし汁(やわらか福もち)	ご飯150g 高野豆腐の煮物 味噌汁 ふりかけ 低脂肪牛乳	パン(マガリン) 卵サラダ フルーツ缶(みかん) 牛乳	ご飯150g さつま揚げの煮物 味噌汁 ふりかけ コーヒー牛乳	パン(リンゴジャム) さつまいもサラダ フルーツ缶(パイ) 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		赤飯 おせち【祝】 雑煮風(白みそ) フルーツ(みかん)	ご飯150g おせち【華】 お吸い物(寿蒲鉾) 漬物(干枚漬)	ネギトロちらし寿司 かたくわいのしんじょ ほうれん草のピーナツ和え 赤だし	ご飯150g 豚肉の生姜焼き 付) ブロッコリー 竹輪と大根の煮物 胡瓜とかかの酢の物 すまし汁(かぶ)	ご飯150g ゲラソコロッケ&柱ワケ 付) キヤベツ ひじき煮 インゲンの卵の花和え 味噌汁(茄子)	ゆかりご飯(半量) 焼きうどん(醤油) レンコンの煮物 かきたま汁 フルーツヨーグルト
夕食		ご飯150g 牛すき煮 祝い3種盛り すまし汁(紫蘇そうめん)	ご飯150g 松風焼き 付) インゲン胡麻和え 南瓜煮 三色なます 味噌汁(豆腐)	ご飯150g ビーフシチュー 菜の花のサラダ フルーツ缶(フルーツカクテル)	ご飯150g 豆腐7ツ折揚げお好み焼き風 人参きんぴら オクラのおかか和え 味噌汁(じゃが芋)	麦ご飯 厚揚げの中華あんかけ 里芋鶏そぼろ煮 ワンタンスープ 漬物(中華風沢庵)	ご飯150g 焼き鳥 付) かつお ほうれん草とハムのソテー 大根のおかかサラダ 味噌汁(揚げ)
3時		紅白まんじゅう	もみじまんじゅう	栗ようかん 紅茶	一口カステラ りんごジュース	たい焼き(小豆) 紅茶	蒸るカフェゼリー
	7	8	9	10	11	12	13
朝食	ご飯150g 炒り豆腐 味噌汁 梅びしお 牛乳	ご飯150g ちくわ煮 味噌汁 ふりかけ 牛乳	ご飯150g 切干大根の煮付 味噌汁 のり佃(のり) 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 卵の花煮 味噌汁 ふりかけ コーヒー牛乳	パン(ピーナツ) たまごサラダ フルーツ缶(白桃) 低脂肪牛乳	ご飯150g 豚じゃが煮 味噌汁 ふりかけ ヨーグルト
昼食	七草粥 サバの照り焼き 付) 玉子焼き 信田巻き 青菜の辛子和え 味噌汁(里芋)	麦ご飯 親子煮 がんと里芋の煮付 インゲンの胡麻和え 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)	ご飯150g さばの味噌煮 付) ごぼう煮 絹寄せホタテしんじょう 青梗菜の錦糸和え すまし汁(花魁)	ご飯150g 鶏肉のネギ塩焼き 付) 青菜7ツ 茄子と揚げの煮物 人参サラダ 中華スープ	ふりかけご飯(半量) 味噌ラーメン もやしのナムル 杏仁豆腐~フルーツ~	ご飯150g ミンチカツ 付) キヤベツ 玉子と小松菜の炒め物 蒸しなす 味噌汁(さつま芋)
夕食	ご飯150g ポークビーンズ 付) ブロッコリー 春巻き ポテトサラダ コンソメスープ	ご飯150g 焼き餃子とシュウマイ ほうれん草のナムル 春雨スープ デザートムース	ご飯150g ピーマンの肉詰め 付) パスタ 白菜と厚揚げの煮物 冷奴 味噌汁(茄子)	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	ご飯150g 鮭の佃煮焼き 付) キヌサヤ・人参 さつま揚げの煮物 菜の花のピーナツ和え 味噌汁(南瓜)	ご飯150g 肉豆腐 温泉卵 漬物 すまし汁(手まり麩)	ご飯150g サワラの生姜煮 付) 里芋煮 レンコンの煮物 白菜の塩昆布和え すまし汁(はんぺん)
3時	ベルギーワッフル コーヒー	バナナケーキ	フルーツカクテル 紅茶	田舎まんじゅう	★鏡開き ぜんざい	牛乳ケーキ コーヒー	りんごゼリー
	14	15	16	17	18	19	20
朝食	ご飯150g 炒り豆腐 味噌汁 のり佃(のり) 牛乳	ご飯150g 野菜大豆煮 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	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(マガリン) 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	炊き込みご飯 ブリ大根 南瓜のいとこ煮 胡瓜の酢の物 けんちん汁	ハヤシライス 野菜サラダ 果物(バナナ)	ご飯150g チキン南蛮 付) スパゲッティ じゃがいも洋風煮 味噌汁(しめじ) 果物(オレンジ)	ご飯150g タラのきのこあんかけ 付) グリル南瓜 きんぴらごぼう ブロッコリー梅おかか和え 味噌汁(大根)	ご飯150g 鶏のから揚げ 付) キヤベツ 人参のたらこ金平 青梗菜の柚子和え 中華スープ	ちらし寿司 がんと里芋の煮付 ほうれん草の白和え 赤だし(うずまき麩)	ピラフ ビーフシチューフライ 付) キヤベツ コンソメスープ フルーツ缶(パイ)
夕食	ご飯150g 鶏肉の磯辺焼き 付) ピーマン金平 高野豆腐の煮物 オクラのおかか和え 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(南瓜)	麦ご飯 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)	ご飯150g 豚肉と野菜の青椒7ツ炒め タレ付き肉団子 ヨーグルト 卵スープ	ご飯150g 和風おろしハンバーグ 付) キヤベツ・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 すまし汁(花魁)	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 カレイの照り焼き 付) 大根おろし 里芋の鶏そぼろ煮 漬物 味噌汁(豆腐)
3時	黒糖ケーキ 紅茶	今川焼き	カステラ 紅茶	ぶどうゼリー	あんまん 紅茶	バームロール コーヒー	人形焼き 紅茶
	21	22	23	24	25	26	27
朝食	ご飯150g 豚肉と厚揚げの煮物 味噌汁 のり佃(のり) 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(イチゴジャム) パンキンサラダ 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(のり) ヨーグルト
昼食	ご飯150g ほうれん草の煮物 付) ほうれん草・レタス・和え 信田巻き オニオンサラダ 豚汁	麻婆豆腐丼 焼き餃子 春雨の中華和え 中華スープ	ゆかり飯(半量) かき揚げうどん 五目豆煮 フルーツ缶(みかん)	麦ご飯 お好み焼き 蒸しなす 味噌汁(ほうれん草) 果物(マンゴー)	カレーライス レンチンサラダ 漬物(福神漬) プリン	ご飯150g 白身魚のバジル風味焼き 付) 玉子焼き がんと里芋の煮付 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(花魁)
夕食	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 れんこん餃子 菜の花のサラダ すまし汁(手巻麩)	ご飯150g さばの南蛮漬(カレー風味) 付) キヤベツ 里芋の煮物 インゲンの明太和え 味噌汁(豆腐)	ご飯150g 照り焼きチキン 付) もやしソテー じゃがいも洋風煮 マカロニサラダ すまし汁(はんぺん)	ご飯150g スペイン風オムレツ 付) キヤベツ ジャーマンポテト オクラのマヨネーズ和え コンソメスープ	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 ほうれん草ハムソテー フルーツ缶(パイ)
3時	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	水ようかん	いちごロールケーキ コーヒー	レモンケーキ 紅茶	あんドーナツ
	28	29	30	31			
朝食	ご飯150g ひじき煮 味噌汁 ふりかけ 牛乳	ご飯150g 切干大根の煮付 味噌汁 ふりかけ 牛乳	ご飯150g 野菜大豆煮 味噌汁 梅びしお 低脂肪牛乳	パン(マガリン) たまごサラダ フルーツ缶(白桃) 牛乳			
昼食	ご飯150g お好み焼き 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 ミートローフ~トマトソース~ 付) キヤベツ・ブロッコリー コンソメスープ フルーツ缶(ミックス)	郷土料理~福井県~ 菜飯 越前おろしそば 焼き厚揚げの生姜醤油 インゲンの錦糸和え	ご飯150g 魚の唐揚げ和風あんかけ 付) オクラ 炒り豆腐 青梗菜の和え物 味噌汁(南瓜)			
夕食	ご飯150g アジの山椒焼き 付) さつま芋甘煮 卵の花煮 ツナマヨ和え すまし汁(卵)	ご飯150g カレイの煮付け 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)	麦ご飯 牛肉のチャブチェ風 もやしのナムル 卵スープ 杏仁豆腐~フルーツ~	ご飯150g 豚肉と茄子の甘辛煮 れんこん餃子 菜の花の柚子味噌和え すまし汁(手巻麩)			
3時	キャラメルブラウニー 紅茶	黒糖まんじゅう	かりんとら~ナツ 紅茶	肉まん			