

献立予定(実施)表

現 場：パンデ(絆)
 献立種類：常食(個別献立)
 期 間：2024/10/1~2024/10/31

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|--|---|--|---|--|---|--|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 朝食 | | | ご飯150g 里芋の鶏そぼろ煮 味噌汁 ふりかけ 低脂肪牛乳 | パン(イチゴジャム) ヘルシーサラダ フルーツ缶(黄桃) 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(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け 味噌汁 のり佃(ﾊﾞｯｸ) ヨーグルト |
| 昼食 | | | 赤飯 芋のみぞれ煮 付) 人参・キヌサヤ ｷﾉとさつま芋のしんじょ ほうれん草の胡麻和え 味噌汁(花麩) | ちらし寿司 金時豆甘煮 菜の花のﾋｰﾅｯｸ和え 赤だし | ご飯150g ミンチカツ 付) キャベツ 大豆と野菜のﾄﾏﾄ煮 ﾎﾂﾄﾞﾏﾄﾞ 味噌汁(ほうれん草) | 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) | ビーフカレー スパゲッティーサラダ 漬物(福神漬) 杏仁フルーツ |
| 夕食 | | | ご飯150g 豆腐ﾌﾞﾗﾝﾁ揚げお好み焼き風 付) ｳｰﾏﾝﺗﾞｰ 人参きんぴら ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ すまし汁(とろろ昆布) | ご飯150g 豚肉の味噌炒め 付) ｳﾞﾛｯｺﾘｰ 卵の花煮 オクラの梅かつお和え ｺﾝﺗﾞﾓｽｰﾌﾞ | 麦ご飯 揚げ出し豆腐の中華あんかけ 長芋のオイスターソース炒め 胡瓜の浅漬け風 味噌汁(揚げ) | ご飯150g 鶏肉のﾊﾞﾝｼﾞﾝｸﾞ 付) ﾎﾟｯﾄ・ｽﾀｯﾌﾟ ﺍﾝﾄﾞﾗ 白菜のｸﾘｰﾑ煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの辛子和え すまし汁(わかめ) | ご飯150g 焼き餃子とシューマイ 大学芋 ほうれん草のナムル かきたまスープ |
| 3時 | | | もみじまんじゅう | バナナケーキ りんごジュース | 一口カステラ 紅茶 | いちごシュクレ 紅茶 | たい焼き(小豆) |
| | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 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 がんと煮付け 味噌汁 梅びしお 牛乳 | ご飯150g 野菜大豆煮 味噌汁 のり佃(ﾊﾞｯｸ) 低脂肪牛乳 | パン(チョコ) さつまいもサラダ フルーツ缶(白桃) 牛乳 | ご飯150g 茄子と揚げの煮物 味噌汁 ふりかけ コーヒー牛乳 | パン(りんごジャム) スパゲッティーサラダ フルーツ缶(みかん) 低脂肪牛乳 | ご飯150g スクランブルエッグ 味噌汁 ふりかけ ヨーグルト |
| 昼食 | ご飯150g 豚肉の生姜焼き 付) ｳﾞﾛｯｺﾘｰ 茄子の田楽 オクラのなめ茸和え 味噌汁(豆腐) | ご飯150g 煮込みハンバーグ 付) ｸﾞﾗﾝﾄﾞ・ほうれん草ﾌﾞﾗﾝ ｼﾞｰﾏﾝﾎﾟﾂﾄ ｺﾝﺗﾞﾓｽｰﾌﾞ ﾌﾞﾘﾝ | ご飯150g 白身魚ﾌﾗｲ 付) ｷﾞﾔﾍﾞｯ じゃがいもきんぴら 菜の花のわさび和え 味噌汁(はんぺん) | ふりかけご飯(半量) 味噌ラーメン ﾀﾚﾌﾞｷ肉団子 果物(バナナ) | ご飯150g さばの味噌煮 付) ﾕｸﾗ・人参 ロール玉子焼き 白菜のゆかり和え さつま汁 | 豚丼 絹寄せﾎﾀﾃしんじょ 味噌汁(麩) フルーツヨーグルト | ご飯150g 白身魚のｶｰﾓﾝ 付) ﾎﾟｯﾄ・ｽﾀｯﾌﾟ ﺍﾝﾄﾞﾗ ひじき煮 ｺﾝﺗﾞﾓｽｰﾌﾞ 漬物 |
| 夕食 | ご飯150g やわらか煮魚の甘酢あん 付) 人参・ｲﾝｸﾞﾝ 冬瓜の煮物 すまし汁(そうめん) 漬物(高菜漬) | ご飯150g 親子煮 れんこん饅頭 胡瓜の酢の物 味噌汁(麩) | ご飯150g 牛すき煮 温泉卵 味噌汁(うずまき麩) 漬物 | ご飯150g 鶏肉の磯辺焼き 付) ｸﾞﾘﾙ南瓜 筍のおかか煮 ｲﾝｸﾞﾝのｸﾞﾏ和え 味噌汁(とろろ昆布) | ご飯150g ﾎｰｷﾞﾊﾞﾝのﾄﾏﾄ煮 ほうれん草とハムソテー ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ 漬物(黄金漬) | 麦ご飯 豆腐のﾊﾞﾝｼﾞﾝｸﾞ さつま芋のれもん煮 もやしのナムル 春雨スープ | ご飯150g 焼き鳥 付) ｳｰﾏﾝﺗﾞｰ 南瓜の煮物 冷奴 味噌汁(揚げ) |
| 3時 | ベルギーワッフル コーヒー | 薫るカフェゼリー | 牛乳ケーキ | ﾏﾝｼﾞｯﾄﾞ ﾗｲﾄ ﾗｲﾄ ﾗｲﾄ 紅茶 | 田舎まんじゅう | チョコパウム 紅茶 | 黒糖ケーキ コーヒー |
| | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 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 さつま揚げの煮物 味噌汁 梅びしお 牛乳 | ご飯150g 里芋の鶏そぼろ煮 味噌汁 ふりかけ 低脂肪牛乳 | パン(ﾏｰｶﾞﾘﾝ) ヘルシーサラダ フルーツ缶(ﾊｲﾝ) 牛乳 | ご飯150g 豚肉と厚揚げの煮物 味噌汁 梅びしお コーヒー牛乳 | パン(イチゴジャム) ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ フルーツ缶(黄桃) 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 ミートローフ 付) ｳﾞﾛｯｺﾘｰ じゃがいも洋風煮 ほうれん草と蒲鉾のサラダ 味噌汁(エノキ) | ご飯150g ｶｲの柚子味噌焼き 付) 人参・ｷﾞﾔﾍﾞｯ きのこオムレツ オクラの塩昆布和え そうめん汁 | ゆかりご飯(半量) かやくうどん 昆布豆甘煮 果物(オレンジ) | ご飯150g 白身魚のﾏｺﾝ焼き 付) ｳﾞﾛｯｺﾘｰ ｼﾞｰﾏﾝﾎﾟﾂﾄ 大根のサラダ 味噌汁(揚げ) | 田舎ちらし寿司風 がんと煮付け ほうれん草の白和え 赤だし(うずまき麩) | ﾊﾞﾝｼﾞﾝｸﾞ 南瓜サラダ ﾃﾞｻﾞｰﾄﾞﾓｰｽ | ご飯150g 鮭の照り焼き 付) ｳﾞﾛｯｺﾘｰ れんこんの煮物 オクラのおかか和え 味噌汁(茄子) |
| 夕食 | ご飯150g アジの竜田揚げ 付) 大根おろし 筑前煮 胡瓜とｶｶﾞの酢味噌和え すまし汁(かぶ) | ご飯150g 豚肉と野菜の青ﾍﾞﾝﾄﾞ炒め えびｼﾞｰﾏﾝ 菜の花のﾎﾝ酢和え 中華スープ | ご飯150g 松風焼き 付) ｸﾞﾘﾙ南瓜 卵の花煮 やみつき胡瓜 味噌汁(卵) | ご飯150g ピーマンの肉詰め 付) ﾎﾟｯﾄ 人参のきんぴら 菜の花の胡麻和え 味噌汁(しめじ) | ご飯150g 鶏肉のネギ塩焼き 付) ﾏﾙ ﾓﾆｸﾞﾗﾀﾝ ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ ｺﾝﺗﾞﾓｽｰﾌﾞ | ご飯150g 豆腐の野菜あんかけ 春巻き 三色なます 味噌汁(揚げ) | 麦ご飯 肉じゃが ｷﾉとさつま芋のしんじょ そうめん汁 漬物(しば漬) |
| 3時 | ようかん | メープルパンケーキ | 今川焼き | ﾊｰﾓﾞﾙ コーヒー | あんﾄﾞｰﾅｯﾂ りんごジュース | カステラ 紅茶 | ぶどうゼリー |
| | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 朝食 | ご飯150g 切り干し大根煮 味噌汁 ふりかけ 牛乳 | ご飯150g ひじき煮 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(チョコ) ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ フルーツ缶(カクテル) 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) ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ フルーツ缶(みかん) 低脂肪牛乳 | ご飯150g 切り干し大根の煮付け 味噌汁 梅びしお ヨーグルト |
| 昼食 | ピラフ おさつコロッケ 付) ｷﾞﾔﾍﾞｯ ｺﾝﺗﾞﾓｽｰﾌﾞ ﾌﾙｰﾂ缶(ｶｸﾃﾙ) | ご飯150g ﾃｷﾝ南蛮 付) ﾎﾝｸﾞ じゃがいものきんぴら カリフラワーサラダ 具沢山汁 | ご飯150g かに玉(天津飯) ﾀﾚﾌﾞｷ肉団子 春雨サラダ 中華スープ | 郷土料理～岡山県～ ﾃﾞﾐｶｯﾂ ひじき煮 味噌汁(じゃが芋) 桃ゼリー | ご飯150g 魚の唐揚げチリソース 付) ｳﾞﾛｯｺﾘｰ きんぴらごぼう 胡瓜の酢の物 味噌汁(さつま芋) | エビカツカレー たまごサラダ 漬物(福神漬) フルーツヨーグルト | ご飯150g 牛肉の柳川煮 オクラのﾏｺ和え 味噌汁(もやし) 漬物 |
| 夕食 | ご飯150g 厚揚げの肉味噌炒め カニしゅうまい 胡瓜のﾄﾙ すまし汁(卵) | ご飯150g お好み焼き 蒸しなす 味噌汁(揚げ) 漬物(黄金漬) | ご飯150g カレーの照り焼き 付) 人参・ｷﾞﾔﾍﾞｯ 信田巻き ｲﾝｸﾞﾝのﾋｰﾅｯｸ和え 味噌汁(豆腐) | ご飯150g 鶏肉のｽﾀﾐﾅ炒め 筍のおかか煮 オクラの胡麻和え 味噌汁(花麩) | ご飯150g 豚肉と野菜の旨塩炒め 豆腐の中華煮 青菜のﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え すまし汁(はんぺん) | ご飯150g 鶏の生姜焼き 付) ｷﾞﾔﾍﾞｯ ﾚﾝｺﾝの金平 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの辛子和え 味噌汁(椎茸) | ご飯150g 赤魚の煮付け 付) 人参・ｷﾞﾔﾍﾞｯ 南瓜のそぼろ煮 ほうれん草のおかか和え 味噌汁(エノキ) |
| 3時 | おはぎ | たい焼き(カスタード) 紅茶 | 人形焼き 紅茶 | カステラﾄﾞｰﾅｯﾂ | ｼﾗﾐﾝｼﾞゅ 紅茶 | ﾚﾓﾝｸﾞｰｷ | 黒糖まんじゅう |
| | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |
| 朝食 | ご飯150g 野菜大豆煮 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 白菜と厚揚げの煮物 味噌汁 梅びしお 低脂肪牛乳 | パン(イチゴジャム) ﾎﾂﾄﾞﾏﾄﾞ フルーツ缶(白桃) 牛乳 | ご飯150g ひじき煮 味噌汁 ふりかけ コーヒー牛乳 | | |
| 昼食 | ご飯150g ｷﾝｸﾞ-おろしﾎﾝ酢がけ 付) 菜の花 茄子と揚げの煮物 冷奴 味噌汁(わかめ) | ご飯150g さばのｺﾞﾏ味噌焼き 付) さつま芋甘煮 がんと煮付け 胡瓜とｶｶﾞの酢の物 すまし汁(そうめん) | 菜飯(半量) たぬきそば 鶏レバーの甘辛煮 果物(バナナ) | 鶏そぼろと玉子の丼 里芋のおかか煮 赤だし(うずまき麩) 果物(オレンジ) | ご飯150g 芋の生姜煮 付) 大根煮 炒り豆腐 ｽﾀｯﾌﾟ ﺍﾝﾄﾞﾗの錦糸和え 豚汁 | | |
| 夕食 | ご飯150g 具たっぷりオムレツ 付) カリフラワー ｼﾞｰﾏﾝﾎﾟﾂﾄ ｺﾝﺗﾞﾓｽｰﾌﾞ ﾌﾙｰﾂ缶(ﾊｲﾝ) | 麦ご飯 肉団子の甘酢あん ほうれん草ハムソテー ワンタンスープ 漬物(高菜漬) | ご飯150g 豚肉と茄子の甘辛煮 卵の花煮 菜の花の柚子味噌和え すまし汁(手毬麩) | 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～ﾌﾙｰﾂｽｰ～ | ☆ﾊﾛｳｲﾝ☆ ご飯150g ﾊﾝﾌﾞｷﾝｼﾞｰ コロッケ 花野菜サラダ 漬物(しば漬) | | |
| 3時 | ミルクロール | ブラウニー 紅茶 | バナナカステラ コーヒー | ﾊﾞｳﾑｸﾞｰﾎﾝ 紅茶 | 栗ロールケーキ | | |