

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：2024/11/1~2024/11/30

	日	月	火	水	木	金	土
						1	2
朝食						パン(チョコ) コールスローサラダ フルーツ缶(カクテル) 低脂肪牛乳	ご飯150g さつま揚げの煮物 味噌汁 ふりかけ ヨーグルト
昼食						赤飯 赤魚の佃煮焼き 付)なます 信田巻き インゲンの海苔わさび和え すまし汁(豆腐)	ご飯150g ビーマンの肉詰め 付)粉ふき芋 ナポリタンスバゲティ スタッフエンドウのゴマドレ和え 味噌汁(大根)
夕食						ご飯150g 親子煮 絹寄せホタテしんじょう 胡瓜とかかみの酢の物 味噌汁(とろろ昆布)	ご飯150g 白身魚の野菜あんかけ レンコンの煮物 オクラのおかか和え 味噌汁(南瓜)
3時						たい焼き(小豆)	はちみつケーキ りんごジュース
	3	4	5	6	7	8	9
朝食	ご飯150g 里芋鶏そぼろ煮 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(ﾊﾞｯｸ) 牛乳	ご飯150g じゃがいも鶏そぼろ煮 味噌汁 ふりかけ 低脂肪牛乳	パン(イチゴジャム) さつまいもサラダ フルーツ缶(黄桃) 牛乳	ご飯150g ちくわの煮物 味噌汁 ふりかけ コーヒー牛乳	パン(リンゴジャム) パンキンサラダ フルーツ缶(白桃) 低脂肪牛乳	ご飯150g さつま揚げの煮物 味噌汁 梅びしお ヨーグルト
昼食	ご飯150g 近江町コロッケ 付)ｷﾏｯｸ ひじき煮 味噌汁(白菜) 漬物	ご飯150g 煮込みハンバーグ 付)ﾈｯﾄ・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ほうれん草とハムソテー マカロニサラダ コーンスープ	あなごちらし寿司 しんじょうの煮物 菜の花のゆかり和え すまし汁(花魁)	ふりかけご飯(半量) 豚骨ラーメン 春巻き フルーツ杏仁	ご飯150g サンマの塩焼き 付)大根おろし 揚げ出し豆腐 インゲンのなめたけ和え 味噌汁(そうめん)	ご飯150g か風味ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾗｲ&ﾙｶ 付)ｽﾀｯﾌﾞﾞﾝﾄﾞ 玉子と小松菜の炒め物 ｶﾌﾞﾁのｺﾞﾏ酢和え すまし汁(とろろ昆布)	チャーハン 大焼売 もやしとほうれん草のﾄﾏﾄ 中華スープ 漬物(ザーサイ)
夕食	ご飯150g ｷﾝﾊﾟﾆｰｽﾀｰﾄﾞ焼き 付)ﾋｰﾏﾝｼﾞ 大豆と野菜のﾄﾏﾄ煮 蒸しなす すまし汁(鮎)	麦ご飯 八宝菜 焼き餃子 中華スープ 漬物	ご飯150g ﾌﾞﾗﾝﾁ揚げお好み焼き風 付)ｽﾀｯﾌﾞﾞﾝﾄﾞ 南瓜の煮物 春雨サラダ 味噌汁(椎茸)	ご飯150g 焼き鳥 付)ﾄﾏﾄ だし巻き卵 もやしのｺﾞﾏ和え 味噌汁(エノキ)	ご飯150g ポークビーンズ 付)ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 白菜のｸﾘｰﾑ煮 ﾎﾟﾃﾄサラダ ｺﾝｽﾞﾐｽｰﾌﾟ	ご飯150g 豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ～きのこﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 付)ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 春雨の鶏そぼろ炒め 大根のおかか和え 味噌汁(揚げ)	麦ご飯 牛すき煮 温泉卵 オクラの梅和え すまし汁(かぶ)
3時	もみじまんじゅう	ﾊｰﾑｸｰﾍﾝ 紅茶	ﾊﾞﾙｸﾞｰﾌﾞﾌﾞﾙ コーヒー	栗ようかん	一口カステラ 紅茶	牛乳ケーキ	チョコバウム コーヒー
	10	11	12	13	14	15	16
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 里芋の鶏そぼろ煮 味噌汁 のり佃(ﾊﾞｯｸ) 牛乳	ご飯150g じゃが芋のきんぴら 味噌汁 ふりかけ 低脂肪牛乳	パン(チョコ) マカロニサラダ フルーツ缶(ﾊﾞｲﾝ) 牛乳	ご飯150g 切干大根の煮付 味噌汁 ふりかけ コーヒー牛乳	パン(ピーナッツ) スパゲッティ-サラダ フルーツ缶(みかん) 低脂肪牛乳	ご飯150g 野菜大豆煮 味噌汁 梅びしお ヨーグルト
昼食	ご飯150g 鶏肉のネギ塩焼き 付)ｸﾞﾘﾙ南瓜 レンコンの煮物 菜の花の卵の花和え 漬物	ご飯150g カレーの照り焼き 付)人參・オクラ 炒り豆腐 茄子のからし和え 味噌汁(揚げ)	ゆかりご飯(半量) 肉そば ほうれん草の白和え 果物(ﾊﾞﾅﾅ)	ご飯150g 鶏肉の磯辺焼き 付)ｲﾝｸﾞﾝﾄﾞ 南瓜の煮物 すまし汁(そうめん) 漬物	ご飯150g さばの味噌煮 付)ｷﾏｽﾞﾔ 絹寄せホタテしんじょう ﾌﾞｯｺﾘｰのﾋｰﾏﾝｼﾞ和え 味噌汁(花魁)	ご飯150g お好み焼き 筍のおかか煮 味噌汁(ほうれん草) 漬物	ご飯150g かき揚げ&椎茸肉詰め天ぷら 付)天つゆ がんもの煮付 胡瓜の酢の物 赤だし(うずまき鮎)
夕食	ご飯150g アジの生姜煮 付)ｷﾏｽﾞﾔ・人參 がんもの煮付 白菜の塩昆布和え 味噌汁(鮎)	ご飯150g 松風焼き 付)ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ひじき煮 人參サラダ 味噌汁(南瓜)	ご飯150g 厚揚げの肉味噌炒め 大学芋 オクラの柚子和え 中華スープ	ﾊﾞﾔﾝｼﾗｲｽ 春雨サラダ フルーツヨーグルト	ご飯150g 豚じゃがが煮 卵豆腐 こんぶ豆腐 すまし汁(蒲鉾)	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 すまし汁(とろろ昆布)	ご飯150g ミートローフ 付)ｽﾀｯﾌﾞﾞﾝﾄﾞ・ｸﾞﾗｯﾃ じゃがいも洋風煮 ｺﾝｽﾞﾐｽｰﾌﾟ ﾌﾙｰﾂ缶(黄桃缶)
3時	プリン	栗まんじゅう	ﾒｰﾌﾞﾙﾊﾝｸｰｷ 紅茶	りんごゼリー	黒糖ケーキ 紅茶	たい焼き(カスタード) 紅茶	あんどうナッツ コーヒー
	17	18	19	20	21	22	23
朝食	ご飯150g 鶏ごぼう 味噌汁 ふりかけ 牛乳	ご飯150g 炒り豆腐 味噌汁 ふりかけ 牛乳	ご飯150g スクランブルエッグ 味噌汁 ふりかけ 低脂肪牛乳	パン(イチゴジャム) 10種のサラダ フルーツ缶(カクテル) 牛乳	ご飯150g 里芋の鶏そぼろ煮 味噌汁 ふりかけ コーヒー牛乳	パン(マカロン) ﾎﾟﾃﾄサラダ フルーツ缶(ﾊﾞｲﾝ) 低脂肪牛乳	ご飯150g 高野豆腐の煮物 味噌汁 のり佃(ﾊﾞｯｸ) ヨーグルト
昼食	ご飯150g 白身魚のﾏｺﾞﾝ焼き 付)ほうれん草ソテー 茄子の田楽 インゲンﾋｰﾏﾝｼﾞ和え けんちん汁	菜飯(半量) きつねうどん 筑前煮 果物(オレンジ)	田舎ちらし寿司風 れんこんの煮物 ほうれん草の磯和え 味噌汁(しめじ)	ご飯150g さばのそれぞれ煮 付)菜の花 信田巻き 春雨サラダ 味噌汁(豆腐)	ご飯150g 豚肉の味噌炒め 卵の花煮 浅漬け風 すまし汁(花魁)	ご飯150g ﾌﾘの甘酢あんかけ 付)菜の花 大根の田楽 オクラのﾏｺﾞﾈｰｽﾞ和え すまし汁(とろろ昆布)	☆郷土料理～兵庫県～ わかめご飯(半量) ぼっかけ焼きそば もやしのナムル かきたま汁 ﾌﾙｰﾂ杏仁豆腐
夕食	ご飯150g 豚肉と野菜の青ﾋﾞｰｽ炒め ﾀﾚﾄﾞｷ肉団子 卵スープ 漬物	ご飯150g サワラの照り焼き 付)ｷﾏｽﾞﾔ 南瓜の煮物 もやしの胡麻和え 味噌汁(青菜)	麦ご飯 ポトフ さきみとﾌﾞﾛｯｺﾘｰの炒め物 マカロニサラダ ﾌﾙｰﾂ	ご飯150g 鶏肉の塩だれ炒め エビシューマイ わかめスープ 漬物	ご飯150g 赤魚の煮付け 付)人參・オクラ ひじき煮 ｲﾝｸﾞﾝのなめ茸わさび和え 味噌汁(南瓜)	ご飯150g ｸﾘｰﾑｼﾁｬｰ ほうれん草ハムソテー たまごサラダ	ご飯150g 白身魚のﾊﾞｼﾞﾝ焼き 付)玉子焼き 南瓜のいとこ煮 しろ菜のお浸し すまし汁(そうめん)
3時	田舎まんじゅう	今川焼き	さつま芋のｸｰｷ 紅茶	ﾏﾝｼﾞｳﾞｲﾄﾞﾄﾞﾝﾄﾞﾝ りんごジュース	ﾊｰﾑﾚｰﾙ りんごジュース	さつま芋ようかん	栗ロールケーキ コーヒー
	24	25	26	27	28	29	30
朝食	ご飯150g 野菜大豆煮 味噌汁 ふりかけ 牛乳	ご飯150g 炒り豆腐 味噌汁 ふりかけ 牛乳	ご飯150g 切り干し大根の煮付 味噌汁 梅びしお 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(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(ピーナッツ) さつまいもサラダ フルーツ缶(カクテル) 低脂肪牛乳	ご飯150g 豚肉とごぼうのうま煮 味噌汁 のり佃(ﾊﾞｯｸ) ヨーグルト
昼食	ご飯150g 鮭ﾌﾗｲ 付)ｷﾏｯｸ 長芋のオイスターソース炒め ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの辛子和え 味噌汁(里芋)	ミンチカレー ｽﾊﾞｸﾞﾃｯﾃີ-ｻﾗﾀﾞ 漬物(福神漬) ヨーグルト	ご飯150g 肉じゃが 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(かぶ)	ご飯150g 魚の唐揚げテリソース 付)ﾌﾞｯｺﾘｰ ひじき煮 胡瓜のさっぱり和え 味噌汁(椎茸)	ご飯150g ｷﾝｼﾞｰおろしﾎﾟﾝ酢がけ 付)ﾋｰﾏﾝｼﾞ れんこん饅頭 春雨サラダ すまし汁(蒲鉾)	他人丼 がんもの煮付け 赤だし(花魁) 果物(オレンジ)	ご飯150g さばのｺﾞﾏ味噌焼き 付)さつま芋甘煮 ちくわの磯辺煮 ﾌﾞｯｺﾘｰのおかか和え すまし汁(大根)
夕食	ご飯150g 照り焼きチキン 付)ﾋｰﾏﾝｼﾞ 切り干し大根の煮付 胡瓜の梅和え すまし汁(はんぺん)	ご飯150g 豚肉と野菜の旨塩炒め レンコンの金平 ｷﾏｯｸのｸﾞﾗﾌ 味噌汁(豆腐)	ご飯150g アジの山椒焼き 付)ｲﾝｸﾞﾝﾄﾞ 鶏ごぼう パンキンサラダ 味噌汁(茄子)	麦ご飯 牛肉と厚揚げの焼肉炒め インゲンの錦糸和え 味噌汁(しめじ) 漬物	ご飯150g ミートオムレツ 付)ｷﾏｯｸ じゃがいも洋風煮 ツナマヨ和え 味噌汁(エノキ)	ご飯150g カレーの煮付け 付)ｷﾏｽﾞﾔ・人參 南瓜の鶏そぼろ煮 インゲンの明太和え 味噌汁(しめじ)	麦ご飯 鶏の治部煮風 温奴 茄子の生姜和え 味噌汁(卵)
3時	人形焼き	レモンケーキ 紅茶	ﾊﾞﾅﾅｶｽﾀﾗ	ﾌﾞﾗｳﾆｰ	カステラ 紅茶	カステラドーナッツ 紅茶	黒糖まんじゅう