

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：2025/1/1~2025/1/31

	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
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 ヨーヨー牛乳	パン(マカリ) たまごサラダ フルーツ缶(みかん) 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 おせち【祝】 雑煮風(白みそ) フルーツ(みかん)	●おせち【BF/おせち6-3国風赤】 ゆかりご飯150g ①さわらの西京焼き 付) 数の子 ②れんこんの煮物 ③里芋まんじゅう ④蒲鉾・伊達巻 ⑤白和え お吸い物	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 サバの照り焼き 付) 玉子焼き 信田巻 胡瓜とかかの酢の物 味噌汁(里芋)
夕食				ご飯150g 牛すき煮 絹寄せホタテしんじょう すまし汁(紫蘇そうめん) 漬物(さくら漬)	ご飯150g 松風焼き 付) イグツ胡麻和え 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(フルーツ缶)	ご飯150g 豚肉の生姜焼き 付) ブロッコリー 野菜大豆煮 オクラの辛子和え 味噌汁(揚げ)
3時				紅白まんじゅう	田舎まんじゅう	一口カステラ 紅茶	たい焼き(小豆) りんごジュース
	5	6	7	8	9	10	11
朝食	ご飯150g さつま揚げの煮物 味噌汁 ふりかけ 牛乳	ご飯150g 卵の花煮 味噌汁 のり佃(ハッパ) 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(マカリ) ヘルシーサラダ フルーツ缶(みかん) 牛乳	ご飯150g 切干大根の煮付 味噌汁 梅びしお ヨーヨー牛乳	パン(イチゴジャム) コールスローサラダ フルーツ缶(黄桃) 低脂肪牛乳	ご飯150g 豚肉とごぼうのうま煮 味噌汁 ふりかけ ヨーグルト
昼食	ご飯150g 牛肉コロッケ 付) キヤベツ ほうれん草ハムソテー マカロニサラダ 味噌汁(茄子)	わかめご飯(半量) 焼きうどん(醤油) 里芋の鶏そぼろ煮 かきたま汁 フルーツヨーグルト	七草粥 アツアツ揚げお好み焼き風&肉団子 竹輪と大根の煮物 オクラのおかか和え 味噌汁(さつま芋)	ご飯150g 親子煮 がんと煮付 菜の花の酢味噌和え すまし汁(かぶ)	ポークカレー 野菜サラダ 漬物(福神漬) デザートムース	ご飯150g さばの味噌煮 付) キヌサヤ・人参 れんこんの煮物 ブロッコリーの錦糸和え すまし汁(はんぺん)	ご飯150g ミンチカツ 付) キヤベツ 大豆と野菜のトマト煮 イグツの海苔和え 味噌汁(もやし)
夕食	麦ご飯 厚揚げの中華あんかけ 長芋と豚肉の材料スライス炒め ワンタンスープ 漬物(中華風沢庵)	ご飯150g 焼き鳥 付) ナムル 人参きんぴら いんげんの胡麻和え 味噌汁(じゃが芋)	ご飯150g ポークビーンズ ジャーマンポテト ブロッコリーサラダ コンソメスープ	ご飯150g 焼き餃子とシュウマイ やしのナムル 春雨スープ フルーツ缶(パイ)	ご飯150g ピーマンの肉詰め 付) ナムル ほうれん草コンバター さつまいもサラダ 味噌汁(茄子)	麦ご飯 肉豆腐 温泉卵 味噌汁(南瓜) 漬物	ご飯150g カレイの歯磨き 付) 紅あずま甘露煮 茄子と揚げの煮物 菜の花のピーナツ和え 味噌汁(大根)
3時	バナナケーキ コーヒー	ベルギーワッフル 紅茶	薫るカフェゼリー	牛乳ケーキ 紅茶	ムンクハゲレットケーキ 紅茶	もみじまんじゅう	★鏡開き ぜんざい
	12	13	14	15	16	17	18
朝食	ご飯150g スクランブルエッグ 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 牛乳	ご飯150g 豚じゃが 味噌汁 ふりかけ 低脂肪牛乳	パン(チョコ) スパゲッティサラダ フルーツ缶(カクテル) 牛乳	ご飯150g じゃがいものきんぴら 味噌汁 ふりかけ ヨーヨー牛乳	パン(マカリ) ヘルシーサラダ フルーツ缶(みかん) 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 鶏肉のネギ塩焼き 付) ビーマンソテー じゃがいものきんぴら 白菜の塩昆布和え 中華スープ	ふりかけご飯(半量) 味噌ラーメン コロッケ 杏仁豆腐~フルーツ~	炊き込みご飯 ぶりの甘酢あん 付) キヌサヤ・人参 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 タラのきのこあんかけ 付) グリル南瓜 鶏ごぼう ブロッコリー梅おかか和え 味噌汁(大根)	ちらし寿司 がんと煮付 ほうれん草の白和え 赤だし(うずまき麩)	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 すまし汁(豆腐)
夕食	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 漬物	ご飯150g サワラの生姜煮 付) 里芋煮 レンコンそぼろ 人参サラダ すまし汁(豆腐)	ご飯150g 鶏のから揚げ 付) ブロッコリー 玉子と小松菜の炒め物 さつまいも 味噌汁(麩)	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(エノキ)	ご飯150g 豚肉と野菜の青椒ソース炒め 付) シュウマイ 卵スープ 漬物	ご飯150g 鶏の磯辺焼き 付) ビーマンソテー じゃがいも洋風煮 オクラのおかか和え 味噌汁(揚げ)	麦ご飯 和風ハンバーグ 付) ブロッコリー・人参 ジャーマンポテト 菜の花のなめ茸わさび和え 味噌汁(花麩)
3時	Caカットパウム コーヒー	ようかん	メープルパンケーキ 紅茶	今川焼き	はちみつケーキ	あんドーナッツ りんごジュース	抹茶まんじゅう 紅茶
	19	20	21	22	23	24	25
朝食	ご飯150g さつま揚げの煮物 味噌汁 ふりかけ 牛乳	ご飯150g 豆腐の中華煮 味噌汁 のり佃(ハッパ) 牛乳	ご飯150g 豚肉とごぼうのうま煮 味噌汁 梅びしお 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(カクテル) 牛乳	ご飯150g 大根と豚肉の味噌煮 味噌汁 ふりかけ ヨーヨー牛乳	パン(チョコ) たまごサラダ フルーツ缶(白桃) 低脂肪牛乳	ご飯150g 切り干し大根の煮付 味噌汁 ふりかけ ヨーグルト
昼食	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)	ピラフ お好み焼き 付) キヤベツ コンソメスープ ぶどうゼリー	ご飯150g カレイの照り焼き 付) キヌサヤ・人参 信田巻 いんげんの胡麻和え 豚汁	ゆかり飯(半量) かき揚げうどん 里芋の鶏そぼろ煮 果物(バナナ)	ご飯150g かに玉(天津飯) 焼き餃子 春雨の中華和え 中華スープ	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(卵)	カレーライス フレンチサラダ 漬物(福神漬) プリン
夕食	ご飯150g サワラのマヨネーズ焼き 付) ほうれん草 筑前煮 味噌汁(かぶ) 漬物	ご飯150g 厚揚げの肉味噌炒め 大学芋 やみつき胡瓜 すまし汁(とろろ昆布)	ご飯150g チキン南蛮 付) ナムル 高野豆腐の煮物 ほうれん草の磯和え 味噌汁(しめじ)	ご飯150g 肉じゃが 五目豆煮 菜の花のサラダ すまし汁(はんぺん)	ご飯150g さばの南蛮漬(カレイ風味) 付) キヤベツ 南瓜の煮物 オクラの明太和え 味噌汁(大根)	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 味噌汁(しめじ)	ご飯150g アジの山椒焼き 付) さつまいも甘煮 蒸しなす 菜の花のツナ和え すまし汁(花麩)
3時	肉まん	パームロール コーヒー	たい焼き(カスタード) 紅茶	人形焼き 紅茶	カステラドーナッツ	ミッドまんじゅう 紅茶	パウンドケーキ コーヒー
	26	27	28	29	30	31	
朝食	ご飯150g 高野豆腐の煮物 味噌汁 ふりかけ 牛乳	ご飯150g 白菜と厚揚げの煮物 味噌汁 のり佃(ハッパ) 牛乳	ご飯150g 豚じゃが煮 味噌汁 ふりかけ 低脂肪牛乳	パン(チョコ) スパゲッティサラダ フルーツ缶(白桃) 牛乳	ご飯150g じゃがいものきんぴら 味噌汁 ふりかけ ヨーヨー牛乳	パン(りんごジャム) マカロニサラダ フルーツ缶(みかん) 低脂肪牛乳	
昼食	ご飯150g 白身魚のバジル風味焼き 付) 玉子焼き がんと煮付 ほうれん草のおかか和え 味噌汁(豆腐)	ご飯(半量) お好み焼き 卵の花煮 味噌汁(青梗菜) フルーチェ	☆郷土料理~長野県~ ご飯150g 飯田おでん風煮込み ~ネギだれ~ イグツの和え物 りんごゼリー	ご飯150g ミートローフ~オリーブソース~ 付) ナムル・ブロッコリー コンソメスープ 果物(オレンジ)	菜飯(半量) 豚汁うどん ほうれん草の白和え 胡瓜の梅和え	ご飯150g 魚の唐揚げ和風あんかけ 付) オクラ レンコンそぼろ 菜の花の和え物 味噌汁(南瓜)	
夕食	麦ご飯 ミートオムレツ 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 味噌汁(大根) 漬物	ご飯150g 豚肉と茄子の甘辛煮 カニしゅうまい 菜の花の柚子味噌和え すまし汁(とろろ昆布)	ご飯150g カレイの煮付け 付) ほうれん草 南瓜の鶏そぼろ煮 冷奴 味噌汁(エノキ)	麦ご飯 牛肉のチャブチエ風 もやしのナムル 卵スープ 杏仁豆腐~フルーツ~	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	黒糖まんじゅう	ミルクロール	カステラ 紅茶	チョコマン コーヒー	パウムクーヘン 紅茶	あんまん	