

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：2025/2/1~2025/2/28

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|---|---|--|--|--|---|---|
| 朝食 | | | | | | | 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 | | | | | | | 赤飯 アジの照り焼き 付) なます 筑前煮 ブロッコリーのごま和え 味噌汁(豆腐) |
| 夕食 | | | | | | | ご飯150g 煮込みハンバーグ 付) グラッセ・インゲンソテー ジャーマンポテト キャベツのドレッシング和え コンソメスープ |
| 3時 | | | | | | | もみじまんじゅう |
| | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 朝食 | ご飯150g 大根と豚肉の味噌煮 味噌汁 ふりかけ 牛乳 | ご飯150g スクランブルエッグ 味噌汁 のり佃(ﾊﾞｯｸ) 牛乳 | ご飯150g 豆腐の中華煮 味噌汁 ふりかけ 低脂肪牛乳 | パン(マカロン) 春雨サラダ フルーツ缶(みかん) 牛乳 | ご飯150g 高野豆腐の煮物 味噌汁 梅びしお コーヒー牛乳 | 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 | ☆節分☆ 海鮮ちらし寿司 五目豆煮 蒸しなす いわしのつみれ汁 | ご飯150g えびカツ&扇フライ 付) ブロッコリー 白菜のクリーム煮 菜の花のゆかり和え 味噌汁(南瓜) | ご飯150g 鶏肉のﾊﾆｰﾏｽﾀｰﾄﾞ焼き 付) ﾎﾞﾃﾞｯﾄﾞ・ｽﾀｯﾌﾟ ﾍﾝﾄﾞﾘ れんこんの煮物 カリフラワーの梅和え 味噌汁(花麩) | ご飯150g 豚肉の生姜焼き 付) ブロッコリー ひじき入り卵の花煮 胡瓜とｶｶﾏの酢の物 味噌汁(さつま芋) | ご飯150g 牛肉コロッケ 付) ｷﾔﾊﾞｯｼ 炒り豆腐 マカロニサラダ コンソメスープ | ゆかりご飯(半量) 焼きうどん 大学芋 卵スープ 果物(オレンジ) | ビーフカレー 野菜サラダ 漬物(福神漬) 果物(バナナ) |
| 夕食 | ご飯150g 豆腐の中華あんかけ タレ付き肉団子 春雨の中華和え 味噌汁(とろろ昆布) | ご飯150g 豚肉と大豆のﾄﾏﾄ煮 ほうれん草ﾊﾑソテー 里芋の明太ﾏﾖ和え コンソメスープ | ご飯150g 豆腐ﾌﾞﾗｲﾄﾞ揚げお好み焼き風 付) ﾋｰﾏﾝソテー 切り干し大根の煮付け 味噌汁(オクラ) 漬物 | ご飯150g 松風焼き 付) グリル南瓜 人参きんぴら ほうれん草のﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え 味噌汁(もやし) | 麦ご飯 やわらか煮魚の甘酢あん 付) 人参・ｷﾏｽﾔ 里芋鶏そぼろ煮 味噌汁(菜の花) 漬物 | ご飯150g 焼き鳥 付) ﾏﾏ 野菜大豆煮 大根のおかかサラダ 味噌汁(白菜) | ご飯150g 焼き餃子とｼｬｰﾏｲ ほうれん草のﾈﾑﾙ 中華スープ 杏仁豆腐～ﾌﾙｰﾂ～ |
| 3時 | ポーロ りんごジュース | 一口カステラ コーヒー | いちごシクレ 紅茶 | たい焼き(小豆) | ベルギーワッフル 紅茶 | 薫るカフェゼリー | 牛乳ケーキ |
| | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 朝食 | ご飯150g 白菜と厚揚げの煮物 味噌汁 のり佃(ﾊﾞｯｸ) 牛乳 | ご飯150g 卵の花煮 味噌汁 ふりかけ 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) パンプキンサラダ フルーツ缶(カクテル) 牛乳 | ご飯150g スクランブルエッグ 味噌汁 ふりかけ コーヒー牛乳 | パン(マカロン) ヘルシーサラダ フルーツ缶(みかん) 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 | ご飯150g 親子煮 がんもの煮付 味噌汁(茄子) 漬物 | ご飯150g さばの味噌煮 付) オクラ 南瓜の煮物 冷奴 すまし汁(かぶ) | ご飯150g 鶏肉のネギ塩焼き 付) ﾂﾝｸﾞﾝ ロール玉子焼き 菜の花のからし和え ワンタンスープ | ふりかけご飯(半量) 味噌ラーメン タレ付き肉団子 オレンジゼリー | ちらし寿司 高野豆腐の煮物 オクラのおかか和え 味噌汁(麩) | ☆バレンタインデー ハヤシライス ｺｰﾙｽﾛｰ-ｻﾗﾀﾞ チョコレートムース | ご飯150g 豚肉の甘辛煮 絹寄せﾎﾀﾃしんじょう 胡瓜の酢の物 味噌汁(ほうれん草) |
| 夕食 | ご飯150g ピーマンの肉詰め 付) ﾘｽﾀ 竹輪と大根の煮物 ｲﾝｹﾞﾝの胡麻和え 味噌汁(さつま芋) | ご飯150g ポトフ風 ささみとブロッコリーの炒め物 たまごサラダ フルーツヨーグルト | ご飯150g カレーの幽庵焼き 付) さつま芋甘煮 茄子と揚げの煮物 人参サラダ 味噌汁(大根) | 麦ご飯 牛すき煮 玉子と小松菜の炒め物 すまし汁(とろろ昆布) 漬物 | ご飯150g サワラの生姜煮 付) ﾂﾝｸﾞﾝ・花人参 春雨の鶏そぼろ炒め 蒸しなす すまし汁(はんぺん) | ご飯150g 鶏肉の磯辺焼き 付) グリル南瓜 レンコンの煮物 白菜の塩昆布和え 味噌汁(揚げ) | ご飯150g 豆腐ﾊﾞﾊﾞｰ～ｷﾉｺあんかけ～ 付) ﾏﾞﾝｸﾞ 鶏レバーの甘辛煮 カリフラワーサラダ 味噌汁(じゃが芋) |
| 3時 | ムンバイがレットケーキ コーヒー | 田舎まんじゅう | 黒糖ケーキ | Caカットパウム 紅茶 | ようかん | ｶｯﾄﾛｰ-ｸﾞｰｷ(いちご) 紅茶 | 今川焼き |
| | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 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 豆腐の中華煮 味噌汁 のり佃(ﾊﾞｯｸ) 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) たまごサラダ 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 コーヒー牛乳 | パン(チョコ) さつまいもサラダ 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 アジの竜田揚げ 付) 大根おろし 人参のたらこ金平 菜の花の胡麻和え 味噌汁(里芋) | ピラフ カレーコロッケ 付) ブロッコリー コンソメスープ ヨーグルト | 田舎ちらし寿司風 レンコンの土佐煮 ほうれん草の白和え 赤だし(うずまき麩) | わかめご飯(半量) きつねうどん 卵の花煮 果物(オレンジ) | キーマカレー～南瓜添え～ 野菜サラダ 漬物(福神漬) プリン | ご飯150g カレーの照り焼き 付) オクラ・人参 ひじき煮 ほうれん草のお浸し 豚汁 | ☆郷土料理～神奈川県～ 鎌倉井 肉ｼｬｰﾏｲ いんげんの胡麻和え けんちん汁 |
| 夕食 | ご飯150g 鶏肉の塩だれ炒め 茄子の含め煮 ｲﾝｹﾞﾝの海苔和え 味噌汁(えのき) | 麦ご飯 白身魚のﾄﾏﾄ煮 付) ﾏﾞﾝｸﾞ 長芋と豚肉のﾓｽﾀｰﾄﾞ炒め 大根の和え物 味噌汁(とろろ昆布) | ご飯150g 厚揚げの肉味噌炒め 大学芋 やみつき胡瓜 中華スープ | ご飯150g チキン南蛮 付) ブロッコリー がんもの煮付 わらななめ茸わさび和え 味噌汁(もやし) | ご飯150g サバの塩焼き 付) たけのこ煮付 里芋の鶏そぼろ煮 柚子なます 味噌汁(エノキ) | ご飯150g 豚肉と野菜の青椒ソース炒め カニしゅうまい わかめスープ 漬物 | ご飯150g 牛肉と厚揚げの焼肉炒め 春雨の中華和え 味噌汁(南瓜) 漬物 |
| 3時 | バナナケーキ コーヒー | あんドーナツ りんごジュース | 抹茶まんじゅう 紅茶 | りんごゼリー | はちみつケーキ | たい焼き(カスタード) 紅茶 | 人形焼き |
| | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | |
| 朝食 | ご飯150g 切り干し大根の煮付 味噌汁 ふりかけ 牛乳 | ご飯150g キャベツと豚肉の炒め物 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 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 白菜と厚揚げの煮物 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-サラダ フルーツ缶(パイ) 低脂肪牛乳 | |
| 昼食 | ご飯150g 魚の唐揚げチリソース 付) ブロッコリー 里芋煮 胡瓜の酢の物 味噌汁(もやし) | ご飯150g 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) | 菜飯(半量) 肉そば 信田巻き 果物(バナナ) | ご飯150g 白身魚のﾊﾞｼﾞﾙﾄﾞｲﾄﾞ焼き 付) 玉子焼き 大根の洋風煮 ｷﾔﾊﾞｯｼの梅和え 味噌汁(揚げ) | ご飯150g 豚肉と野菜の旨塩炒め レンコンの金平 菜の花のサラダ 味噌汁(南瓜) | ご飯150g ｷﾝｸﾞﾝ-おろしﾎﾝ酢がけ 付) ブロッコリー キャベツとハムのﾄﾏﾄ煮 ツナﾏﾖ和え 味噌汁(わかめ) | |
| 夕食 | ご飯150g クリームシチュー ミニハンバーグ 付) キャベツ 10種のサラダ | ご飯150g さばの南蛮漬(カレー風味) 付) ﾏﾞﾝｸﾞ 五目豆煮 オクラの明太和え 味噌汁(豆腐) | 麦ご飯 照り焼きチキン 付) ﾋｰﾏﾝ・しめじ きんぴらごぼう マカロニサラダ 味噌汁(花麩) | ご飯150g 肉じゃが れんこん饅頭 花野菜サラダ すまし汁(はんぺん) | ご飯150g ミートオムレツ 付) ﾂﾝｸﾞﾝ ほうれん草ｺｰﾝﾊﾞﾀｰ 冷奴 コンソメスープ | ご飯150g アジの山椒焼き 付) さつま芋甘煮 卵の花煮 茄子の辛子和え すまし汁(そうめん) | |
| 3時 | カステラドーナツ 紅茶 | メープルパンケーキ コーヒー | 肉まん | 黒糖まんじゅう | ミルクロール 紅茶 | パウンドケーキ 紅茶 | |