

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：2025/3/1~2025/3/31

	日	月	火	水	木	金	土
							1
朝食							ご飯150g 豚肉とごぼうのうま煮 味噌汁 梅びしお ヨーグルト
昼食							赤飯 赤魚の幽庵焼き 付) なます がんもの煮付 インゲンの海苔わさび和え 味噌汁(花麩)
夕食							ご飯150g 牛肉のチャブチエ風 絹寄せホタテしんじょう 胡瓜の酢の物 すまし汁(とろろ昆布)
3時							ベルギーワッフル 紅茶
	2	3	4	5	6	7	8
朝食	ご飯150g ちくわの煮物 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(パッパ) 牛乳	ご飯150g 切り干し大根の煮付 味噌汁 ふりかけ 低脂肪牛乳	パン(マーガリン) ヘルシーサラダ フルーツ缶(黄桃) 牛乳	ご飯150g 茄子と揚げの煮物 味噌汁 梅びしお ヨーグルト	パン(イチゴジャム) たまごサラダ フルーツ缶(パイン) 低脂肪牛乳	ご飯150g れんこんの煮物 味噌汁 ふりかけ ヨーグルト
昼食	ご飯150g ビーマンの肉詰め 付) 粉ふき芋 ナポリタンスパゲティ スナップエンドウのソテー すまし汁(豆腐)	☆ひな祭り☆ 桜ちらし寿司 筍のおかか煮 オクラの胡麻和え 粕汁	ご飯150g 煮込みハンバーグ 付) 肉汁・ブロッコリー ほうれん草ハムソテー マカロニサラダ コンソープ	ご飯150g カレイのムニエル 付) 菜の花ソテー だし巻き卵 味噌汁(さつま芋) 漬物	ふりかけご飯(半量) とんこつラーメン 焼き餃子 フルーツ杏仁	ご飯150g ポークビーンズ 白菜のクリーム煮 パンブキンサラダ コンソメスープ	ご飯150g 肉じゃがのソテー&えびかけ 付) キャベツ 玉子と小松菜の炒め物 かぼちゃのゴマ酢和え すまし汁(とろろ昆布)
夕食	ご飯150g 白身魚の野菜あんかけ レンコンの煮物 カリフラワーのゆかり和え 味噌汁(南瓜)	ご飯150g 豚肉とごぼうのうま煮 付) インゲン 大豆と野菜のトマト煮 蒸しなす すまし汁(麩)	麦ご飯 八宝菜 春雨の中華和え わかめスープ 漬物	ご飯150g 刀切揚げお好み焼き風 付) スナップエンドウ 里芋の鶏そぼろ煮 しるなの柚子和え 味噌汁(エノキ)	ご飯150g 焼き鳥 付) ナポリ ひじき煮 もやしのごま和え 味噌汁(揚げ)	ご飯150g サバのおろしポン酢 焼き豆腐の田楽 インゲンのなめたけ和え そうめん汁	ご飯150g 鶏肉の磯辺焼き 付) ブロッコリー さつま揚げの煮物 ほうれん草の白和え 味噌汁(エノキ)
3時	もみじ饅頭	三色花ゼリー りんごジュース	たい焼き(小豆) コーヒー	バナナケーキ 紅茶	田舎まんじゅう	プリン	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 ふりかけ 牛乳	ご飯150g 豚肉とごぼうのうま煮 味噌汁 梅びしお 牛乳	ご飯150g ハムポテト 味噌汁 のり佃(パッパ) 低脂肪牛乳	パン(チョコ) コールスローサラダ 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 ヨーグルト	パン(マーガリン) ポテトサラダ フルーツ缶(みかん) 低脂肪牛乳	ご飯150g ちくわ煮 味噌汁 ふりかけ ヨーグルト
昼食	ご飯150g 豆腐ハンバーグ~きのこのソース~ 付) グリル南瓜 長芋のオイスターソース炒め 春雨のマヨネーズ和え 味噌汁(わかめ)	ご飯150g さばの味噌煮 付) 花人参 筍と菜の花の刀切しんじょう ブロッコリーのピーナツ和え すまし汁(かぶ)	チャーハン 大焼売 もやしのナムル 卵スープ	ゆかりご飯(半量) かやくうどん インゲンの卵の花和え 果物(バナナ)	ご飯150g カレイの照り焼き 付) 人参・オクラ 刻み昆布と揚げの煮物 ほうれん草の辛子和え 味噌汁(麩)	ご飯150g お好み焼き 炒り豆腐 味噌汁(とろろ昆布) 漬物	ハヤシライス 春雨サラダ フルーツヨーグルト
夕食	ご飯150g アジの南蛮漬け 付) インゲン じゃが芋の明太炒め 大根の塩昆布和え すまし汁(蒲鉾)	麦ご飯 牛すき煮 温泉卵 味噌汁(さつま芋) 漬物	ご飯150g 松風焼き 付) 甘酢生姜 南瓜のツナ煮 オクラの梅和え 味噌汁(花麩)	ご飯150g 豚じゃが煮 野菜大豆煮 菜の花の柚子和え すまし汁(はんぺん)	ご飯150g 厚揚げの肉味噌炒め 大学芋 人参サラダ 中華スープ	ご飯150g 鶏肉のネギ塩焼き 付) インゲン 筍のおかか煮 茄子の酢味噌和え そうめん汁	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)
3時	ムンバイがレットケーキ 紅茶	一口カステラ	Caカットバウム コーヒー	バームロール 紅茶	ようかん	メープルパンケーキ 紅茶	いちごシュクレ 紅茶
	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(パッパ) 牛乳	ご飯150g 茄子と揚げの煮物 味噌汁 梅びしお 低脂肪牛乳	パン(イチゴジャム) たまごサラダ フルーツ缶(みかん) 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	パン(りんごジャム) マカロニサラダ 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 梅びしお ヨーグルト
昼食	ご飯150g 白身魚のマヨネーズ焼き 付) ほうれん草ソテー 大豆と野菜のトマト煮 インゲンピーナツ和え すまし汁(わかめ)	ご飯150g 鶏の天ぷら&かき揚げ 付) 天つゆ がんもの煮付 浅漬け風 赤だし(うずまき麩)	菜飯(半量) ソース焼きそば れんこんの煮物 味噌汁(豆腐) 果物(オレンジ)	田舎ちらし寿司風 筑前煮 ほうれん草の磯和え 味噌汁(エノキ)	☆春分の日☆ たけのこご飯 さばのみぞれ煮 付) 菜の花 信田巻き オクラのおかか和え けんちん汁	ご飯150g 豚肉の生姜焼き 付) ブロッコリー 卵の花煮 胡瓜の酢の物 味噌汁(さつま芋)	ご飯150g プリの甘酢あんかけ 付) 菜の花 大根と茄子の田楽 オクラのマヨネーズ和え すまし汁(とろろ昆布)
夕食	ご飯150g ミートローフ 付) スナップエンドウ・グラッセ じゃがいも洋風煮 コンソメスープ フルーツ缶(黄桃缶)	ご飯150g 豚肉と野菜の青椒ソース炒め タレ付き肉団子 卵スープ 漬物	ご飯150g サワラの照り焼き 付) キヌサヤ 南瓜の煮物 もやしのゴマ酢和え 味噌汁(白菜)	麦ご飯 ポトフ風 ナポリタンスパゲティ 花野菜サラダ フルーチェ	ご飯150g 鶏肉の塩だれ炒め エビシウマイ 春菊のお浸し 味噌汁(しめじ)	ご飯150g 赤魚の煮付け 付) 人参・キヌサヤ ひじき煮 インゲンのなめ茸わさび和え すまし汁(そうめん)	ご飯150g クリームシチュー ほうれん草ハムソテー たまごサラダ
3時	はちみつケーキ	あんドーナツ りんごジュース	抹茶まんじゅう コーヒー	今川焼き	抹茶ロールケーキ 紅茶	たい焼き(カスタード)	人形焼き 紅茶
	23	24	25	26	27	28	29
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 じゃが芋のきんぴら 味噌汁 ふりかけ 牛乳	ご飯150g さつま揚げの煮物 味噌汁 のり佃(パッパ) 低脂肪牛乳	パン(チョコ) ヘルシーサラダ フルーツ缶(白桃) 牛乳	ご飯150g 卵の花煮 味噌汁 ふりかけ ヨーグルト	パン(りんごジャム) スパゲッティサラダ フルーツ缶(パイン) 低脂肪牛乳	ご飯150g 豚肉とごぼうのうま煮 味噌汁 梅びしお ヨーグルト
昼食	ご飯150g 鮭フライ 付) キャベツ 南瓜のいとこ煮 ブロッコリーの辛子和え 味噌汁(しめじ)	☆郷土料理~熊本県~ わかめご飯(半量) 太平煮 焼き餃子 杏仁フルーツ~フルーツ~	ミンチカレー フレンチサラダ 漬物(福神漬) 果物(バナナ)	ご飯150g 魚の唐揚げチリソース 付) ブロッコリー 蓮根そぼろ 胡瓜のさっぱり和え 味噌汁(椎茸)	ご飯150g 肉じゃが 絹寄せホタテしんじょう マカロニサラダ すまし汁(花麩)	ご飯150g 豚肉の生姜焼き 付) ブロッコリー 卵の花煮 胡瓜の酢の物 味噌汁(さつま芋)	他人井 がんもの煮付け 赤だし(うずまき麩) 果物(オレンジ)
夕食	ご飯150g 豚肉と野菜の旨塩炒め 玉子と小松菜の炒め物 かぼちゃの梅和え すまし汁(はんぺん)	ご飯150g 白身魚のバジル焼 付) 玉子焼き きんぴらごぼう しるのお浸し 味噌汁(大根)	ご飯150g 照り焼きチキン 付) ビーマン・ソテー ◎高野豆腐の卵とじ 菜の花の柚子味噌和え すまし汁(豆腐)	麦ご飯 牛肉と厚揚げの焼肉炒め インゲンの錦糸和え すまし汁(そうめん) 漬物	ご飯150g ミートオムレツ 付) スナップエンドウ 茄子の含め煮 オクラの海苔和え 味噌汁(キャベツ)	ご飯150g アジの山椒焼き 付) インゲンソテー レンコンの金平 冷奴 すまし汁(はんぺん)	ご飯150g カレイの煮付け 付) キヌサヤ・人参 南瓜のいとこ煮 菜の花のツナサラダ 味噌汁(エノキ)
3時	カステラドーナツ	抹茶まんじゅう 紅茶	バウンドケーキ コーヒー	黒糖まんじゅう	ミルクロール	カステラ 紅茶	チョコマロン コーヒー
	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 さつま揚げの煮物 味噌汁 のり佃(パッパ) 牛乳					
昼食	ご飯150g さばのゴマ味噌焼き 付) さつま芋甘煮 ちくわの磯辺煮 ブロッコリーのおかか和え すまし汁(とろろ昆布)	ご飯150g 豚肉の甘辛煮 カニしゅうまい 青菜のわさび和え 味噌汁(花麩)					
夕食	ご飯150g 鶏の治部煮風 炒り豆腐 茄子の生姜和え 味噌汁(揚げ)	麦ご飯 かに玉(天津飯) タレ付き肉団子 春雨の中華和え 中華スープ					
3時	バウムクーヘン	レモンケーキ 紅茶					