

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：2024/4/1~2024/4/30

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
朝食		ご飯150g 高野豆腐の煮物 味噌汁 ふりかけ 牛乳	ご飯150g ちくわの煮物 味噌汁(揚げ) 梅びしお 低脂肪牛乳	パン(マ加里) たまごサラダ フルーツ缶(パイナップル) 牛乳	ご飯150g 白菜と厚揚げの煮物 味噌汁 ふりかけ ヨーヨー牛乳	パン(リンゴジャム) パンブキンサラダ 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		赤飯 ぶり大根 付) 人参・キヌサヤ 信田巻き オクラの梅かつお和え 味噌汁(花麩)	ご飯150g チキンマスタート焼き 付) ほうろく・アボカド 白菜のクリーム煮 インゲンの胡麻和え 味噌汁	☆お弁当☆ 菜飯 メンチカツ 付) ブロッコリー 桜しゅうまい だし巻き卵 野菜大豆煮 ポテトサラダ 桜ゼリー	ゆかりご飯(半量) 焼きうどん 里芋の鶏そぼろ煮 味噌汁(もやし) 果物(オレンジ)	ちらし寿司 五目豆甘煮 菜の花の胡麻和え 赤だし	ビーフカレー 野菜サラダ 漬物(福神漬) フルーツヨーグルト(りんご)
夕食		ご飯150g ポークビーンズ 付) ブロッコリー 玉子と小松菜の炒め物 マカロニサラダ コンソメスープ	ご飯150g 豆腐777揚げお好み焼き風 付) グリル南瓜 人参きんぴら 青菜のピーナツ和え 味噌汁(麩)	ご飯150g 松風焼き 付) ビーマンソテー レンコンの煮物 胡瓜の酢の物 味噌汁(大根)	ご飯150g 煮込みハンバーグ 付) ケチャ・ほうれん草ソテー さつま芋のレモン煮 コンソメスープ 漬物	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 青梗菜の浅漬け風 わかめスープ	ご飯150g 親子煮 竹輪と大根の煮物 オクラのなめたけ和え すまし汁(豆腐)
3時		もみじまんじゅう	バナナケーキ 紅茶	ベルギーワッフル コーヒー	いちごジュレ りんごジュース	たい焼き(小豆)	薫るカフェゼリー
	7	8	9	10	11	12	13
朝食	ご飯150g ひじき煮 味噌汁 のり佃(ハッパ) 牛乳	ご飯150g 炒り豆腐 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 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(みかん) 牛乳	ご飯150g ちくわ煮 味噌汁 ふりかけ ヨーヨー牛乳	パン(ピーナツ) 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 切り干し大根の煮付 味噌汁 のり佃(ハッパ) ヨーグルト
昼食	ご飯150g 豚肉の生姜焼き 付) ブロッコリー がんもの煮付 味噌汁(エノキ) 漬物	ご飯150g やわらか煮魚の甘酢あん 付) 人参・インゲン 蓮根そぼろ 大根のおかかサラダ さつま汁	ふりかけご飯(半量) 醤油ラーメン 春巻き 果物(バナナ)	たけのこご飯 天ぷら盛り合わせ(抹茶塩) 筑前煮 もやしのナムル すまし汁(菜の花)	桜ずし 花形豆腐ハンバーグ(照り焼き) 付) ブロッコリー 小松菜と蒲鉾のサラダ 赤だし	ご飯150g さわらの味噌焼き 付) 人参・キヌサヤ だし巻き卵 菜の花のからし和え すまし汁(豆腐)	豚井 胡瓜の酢の物 味噌汁(南瓜) 果物(オレンジ)
夕食	ご飯150g 焼き餃子とシウマイ ほうれん草のナムル 中華スープ 杏仁豆腐〜フルーツ〜	ご飯150g 焼き鳥 付) グリル南瓜 じゃがいものきんぴら 胡瓜とわかめの酢の物 味噌汁(そうめん)	ご飯150g さばの味噌煮 付) ごぼう煮 南瓜の煮物 冷奴 すまし汁(花麩)	ご飯150g 牛すき煮 温泉卵 漬物 味噌汁(うずまき麩)	麦ご飯 チキン南蛮 付) スパゲティー じゃがいも洋風煮 インゲンのなめ茸わさび和え 味噌汁(大根)	ご飯150g ビーマンの肉詰め 付) 粉ふき芋 ちくわのきんぴら キャベツの胡麻和え 味噌汁(しめじ)	ご飯150g ブリの生姜煮 付) がんも・オクラ ひじき煮 味噌汁(はんぺん) 漬物
3時	一口カステラ 紅茶	牛乳ケーキ	ムンクフルーツケーキ 紅茶	田舎まんじゅう	メープルパンケーキ	黒糖ケーキ コーヒー	りんごゼリー
	14	15	16	17	18	19	20
朝食	ご飯150g 卵の花煮 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 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) パンブキンサラダ フルーツ缶(白桃) 牛乳	ご飯150g 豚肉と厚揚げの煮物 味噌汁 のり佃(ハッパ) ヨーヨー牛乳	パン(りんごジャム) ポテトサラダ 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 味噌汁 ふりかけ ヨーグルト
昼食	ご飯150g カレー風味ポトフ ささみとブロッコリーの炒め物 マカロニサラダ フルーツヨーグルト	ゆかり飯(半量) えび天うどん ひじき豆甘煮 果物(バナナ)	ご飯150g ミートローフ 付) ブロッコリー ジャーマンポテト インゲンのマスタード和え 味噌汁(豆腐)	あなごちらし寿司 しんじょの煮物 ほうれん草の白和え 赤だし(うずまき麩)	ハヤシライス コーロロサラダ フルーチェ	ご飯150g 鶏マヨ 付) キャベツ 人参のたらこ金平 やみつき胡瓜 味噌汁(とろろ昆布)	ピラフ コーンコロケ 付) ブロッコリー コンソメスープ フルーツ缶(かりん)
夕食	ご飯150g 鶏肉の磯辺焼き 付) グリル南瓜 レンコンの煮物 三色なます 味噌汁(揚げ)	麦ご飯 豚肉と野菜の青梗ソース炒め タレ付き肉団子 漬物 味噌汁(卵)	ご飯150g アジの竜田揚げ 付) 大根おろし 春雨の鶏そぼろ炒め 白菜の塩昆布和え すまし汁(花麩)	ご飯150g 鶏肉のネギ塩焼き 付) 味噌 ミニグラタン さつまいもサラダ コンソメスープ	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(揚げ)	ご飯150g 肉じゃが インゲンのサラダ すまし汁(手揉麩) 漬物(しば漬け)	ご飯150g 厚揚げの肉味噌炒め えびシウマイ 青梗菜の柚子和え 中華スープ
3時	チョコパウム 紅茶	今川焼き	カステラ 紅茶	ぶどうゼリー	あんどうナッツ 紅茶	バームロール コーヒー	おはぎ
	21	22	23	24	25	26	27
朝食	ご飯150g 炒り豆腐 味噌汁 ふりかけ 牛乳	ご飯150g 野菜大豆煮 味噌汁 梅びしお 牛乳	ご飯150g 卵の花 味噌汁 ふりかけ 低脂肪牛乳	パン(マ加里) さつまいもサラダ フルーツ缶(白桃) 牛乳	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(イチゴジャム) マカロニサラダ フルーツ缶(黄桃) 低脂肪牛乳	ご飯150g ひじき煮 味噌汁 ふりかけ ヨーグルト
昼食	ご飯150g 卵のマヨネーズ焼き 付) ほうれん草ソテー 信田巻き カリフラワーサラダ 豚汁	ご飯150g かに玉(天津飯) 焼き餃子 春雨サラダ 中華スープ	ご飯150g 牛肉と厚揚げの焼肉炒め もやしのナムル 卵スープ 果物(バナナ)	ミートソーススパゲティー フレンチサラダ コンソメスープ フルーツヨーグルト	ご飯150g サバの塩焼き 付) 大根おろし 鶏ごぼう わかめの酢の物 具沢山汁	郷土料理〜高知県〜 土佐漁師井 里芋のころばし 赤だし(うずまき麩) 果物(オレンジ)	ご飯150g チキンおろしポン酢がけ 付) ブロッコリー 茄子と揚げの煮物 冷奴 味噌汁(わかめ)
夕食	ご飯150g 鶏肉の塩だれ炒め 菊のおかか煮 三色なます 味噌汁(えのき)	ご飯150g カレイの照り焼き 付) 大根おろし じゃがいも鶏そぼろ煮 オクラの胡麻和え 味噌汁(花麩)	ご飯150g お好み焼き 煮しなす 味噌汁(ほうれん草) 漬物(黄金漬) 味噌汁(花麩)	ご飯150g 鶏のから揚げ 付) キャベツ さつま揚げの煮物 ブロッコリーの辛子和え 味噌汁(豆腐)	ご飯150g 牛肉の柳川風煮 青菜の胡麻和え 味噌汁(もやし) 漬物	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 フルーツ缶(パイナップル)	ご飯150g 具たつぷりオムレツ 付) カリフラワー ジャーマンポテト ツナマヨ和え コンソメスープ
3時	たい焼き(カスタード) りんごジュース	人形焼き 紅茶	バナナカステラ 紅茶	水ようかん	いちごロールケーキ コーヒー	レモンケーキ 紅茶	カステラドーナッツ
	28	29	30				
朝食	ご飯150g ちくわ煮 味噌汁 のり佃(ハッパ) 牛乳	ご飯150g 切り干し大根の煮付 味噌汁 ふりかけ 牛乳	ご飯150g 高野豆腐の煮物 味噌汁 ふりかけ 低脂肪牛乳				
昼食	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(花麩)	カツカレー たまごサラダ 漬物(福神漬) ヨーグルト	ご飯150g 魚の唐揚げチリソース 付) ブロッコリー 炒り豆腐 青梗菜の錦糸和え 味噌汁(さつま芋)				
夕食	ご飯150g カレイの煮付け 付) ごぼう煮 南瓜の鶏そぼろ煮 ほうれん草のおかか和え 味噌汁(豆腐)	ご飯150g 白身魚のバター風味焼き 付) 玉子焼き 卵の花煮 オクラのマヨネーズ和え 味噌汁(しめじ)	麦ご飯 豚肉と茄子の甘辛煮 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(手揉麩)				
3時	ミルクまんじゅう 紅茶	ブラウニー 紅茶	黒糖まんじゅう				