

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：2025/11/1～2025/11/30

	日	月	火	水	木	金	土
							1
朝食							ご飯150g 高野豆腐の煮物 味噌汁 ふりかけ ヨーグルト
昼食							赤飯 さんまの煮付け 付) 甘露煮・人参 玉子焼き 青梗菜の辛子和え すまし汁（かぶ）
夕食							ご飯150g チキン・マスタード 焼き 付) イグアンター 大豆と野菜のトマト煮 蒸しなす 味噌汁（花麴）
3時							あんぱたまん
	2	3	4	5	6	7	8
朝食	ご飯150g じゃが芋のきんぴら 味噌汁 のり佃（ﾊﾞｯｸ） 牛乳	ご飯150g 茄子と揚げの煮物 味噌汁 ふりかけ 牛乳	ご飯150g ちくわの煮物 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 湯葉の野菜あんかけ 味噌汁 梅びしお コーヒ－牛乳	パン（チョコ） ヘルシーサラダ フルーツ缶（パイন） 低脂肪牛乳	ご飯150g 大根と油揚げの煮物 味噌汁 ふりかけ ヨーグルト
昼食	豚丼 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの胡麻和え 味噌汁（エノキ） いちごムース	田舎ちらし寿司 ｷﾉｺとさつま芋のしんじょ オクラのなめたけ和え 味噌汁（とろろ昆布）	ご飯150g 白身魚のカレームニエル 付) 南瓜・ｽﾀｯﾌﾞｴﾝﾄﾞｳ 切り干し大根の煮付け 菜の花の海苔わさび和え すまし汁（豆腐）	ご飯150g カツとじ煮 昆布豆 胡瓜ともやしのｺﾞﾏ酢和え 味噌汁（うずまき麴）	菜飯(半量) かやくうどん かき揚げ 果物（バナナ）	ご飯150g 煮込みハンバーグ 付) ｷﾞﾅｰ・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ マカロニサラダ コンソメスープ 果物（オレンジ）	かにチャーハン タレ付き肉団子 ほうれん草のﾅﾑﾍﾞ 卵スープ
夕食	麦ご飯 ﾌｳﾌｳ揚げお好み焼き風 付)ｷﾔﾍﾞｯﾂｰ ひじき煮 胡瓜の酢の物 すまし汁（そうめん）	ご飯150g 八宝菜 肉しゅうまい 卵スープ 漬物	ご飯150g ピーマンの肉詰め 付) 粉ふき芋 ナポリタンスパゲティ ｶﾘﾌﾗﾜｰのゆかり和え 味噌汁（揚げ）	ご飯150g 鶏じゃがが煮 ほうれん草の白和え すまし汁（はんぺん） 漬物	ご飯150g 厚揚げの肉味噌炒め 南瓜の煮物 ｲﾝｹﾞﾝのﾂﾅ和え すまし汁（大根）	ご飯150g 白身魚のおろしポン酢 付) がんも煮 焼き豆腐の田楽 金時豆甘煮 味噌汁（麴）	ご飯150g 豚肉の甘辛煮 しろなの柚子和え 味噌汁（花麴） ごま昆布
3時	ミニたい焼き(ｶｽﾀｰﾄﾞ)	メーブルパンケーキ 紅茶	もみじまんじゅう	ベルギーワッフル コーヒ－	一口カステラ りんごジュース	薫るカフェゼリー	牛乳ケーキ 紅茶
	9	10	11	12	13	14	15
朝食	ご飯150g さつま揚げの煮物 味噌汁 のり佃（ﾊﾞｯｸ） 牛乳	ご飯150g スクランブルエッグ 味噌汁 ふりかけ 牛乳	ご飯150g ちくわの煮物 味噌汁 梅びしお 低脂肪牛乳	パン（りんごジャム） コールスローサラダ フルーツ缶（みかん） 牛乳	ご飯150g 茄子と揚げの煮物 味噌汁 のり佃（ﾊﾞｯｸ） コーヒ－牛乳	パン（ピーナッツ） ポテトサラダ フルーツ缶（洋ナシ） 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 ブリの甘酢あん 付) ﾏｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳ じゃがいものきんぴら もやしのｺﾞﾏ和え 味噌汁（わかめ）	ボークカレー 人参サラダ 漬物（福神漬） ヨーグルト～ﾌﾙｰﾂｰｽ～	ご飯150g さばの味噌煮 付) 花人参 南瓜の煮物 胡瓜の酢の物 すまし汁（青梗菜）	ふりかけご飯(半量) ｳｰｽ焼きそば ｽﾀｯﾌﾞｴﾝﾄﾞｳのサラダ 味噌汁（花麴）	ご飯150g もうかタレカツ 付) ｷﾔﾍﾞｯﾂ ジャーマンポテト 茄子の酢味噌和え すまし汁（とろろ昆布）	ご飯150g ボークビーンズ クリームコロッケ コンソメスープ ぶどうゼリー	木の葉丼 大根と茄子の田楽 菜の花のﾋﾞｰﾅｯｸ和え すまし汁（そうめん）
夕食	ご飯150g 鶏肉のネギ塩焼き 付) ﾏｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳ 大学芋 菜の花の辛子和え すまし汁（そうめん）	ご飯150g タラの磯辺焼き 付) グリル南瓜 筑前煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾋﾞｰﾅｯｸ和え 味噌汁（白菜）	ご飯150g 豆腐ﾊﾊﾞｰｸﾞ～和風あんかけ～ 付) ピーマンソテー レンコンそぼろ 味噌汁（ｷﾔﾍﾞｯﾂ） 漬物	ご飯150g アジのネギ味噌焼き 付) ﾀﾝｹﾝ 炒り豆腐 オクラの梅和え すまし汁（はんぺん） ようかん	麦ご飯 鶏すき煮 温泉卵 味噌汁（ほうれん草） 漬物	ご飯150g 鮭の照り焼き 付) オクラ 玉子と豆腐のしんじょ 浅漬け風 味噌汁（揚げ） 田舎まんじゅう	ご飯150g ハンバーグ 付) ﾏｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳ・ｸﾞﾗｳﾂ じゃがいも洋風煮 コンスープ フルーツ缶（黄桃） バナナケーキ
3時	チョコバウム	栗まんじゅう	黒糖ケーキ コーヒ－		レモンケーキ 紅茶		バナナケーキ
	16	17	18	19	20	21	22
朝食	ご飯150g 切り干し大根の煮付け 味噌汁 梅びしお 牛乳	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 ふりかけ 低脂肪牛乳	パン（ﾏｰｶﾞﾘﾝ） さつまいもサラダ フルーツ缶（パイন） 牛乳	ご飯150g 茄子と揚げの煮物 味噌汁 ふりかけ コーヒ－牛乳	パン（イチゴジャム） たまごサラダ フルーツ缶（黄桃） 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 白身魚のﾏﾖｺﾝ焼き 付) ﾎﾞﾛｯｺﾘｰ 大豆と野菜のトマト煮 青梗菜のお浸し 味噌汁（とろろ昆布）	わかめご飯(半量) 味噌ラーメン 焼き餃子 フルーツ杏仁	ご飯150g お好み焼き 卵の花煮 味噌汁（椎茸） 漬物	ちらし寿司 五目豆煮 オクラのおかか和え 赤だし(うずまき麴)	ご飯150g さばの塩焼き 付) 大根おろし 里芋の鶏そぼろ煮 青梗菜の生姜和え 味噌汁（エノキ）	ハヤシライス コールスローサラダ パインムース	☆郷土料理～岩手県～ あんかけカツ丼 うまい菜のｺﾞﾏ和え わんこそば 漬物
夕食	ご飯150g 鶏肉の塩だれ炒め 南瓜ｼｭｳﾐｳﾏｲ ｲﾝｹﾞﾝのなめ茸わさび和え 味噌汁（エノキ）	ご飯150g アジの煮付け 付) 人参・ｷﾔｻﾔ がんもの煮付 ほうれん草の磯和え 味噌汁(大根)	麦ご飯 マーボー茄子 菜の花のお浸し 卵スープ 漬物	ご飯150g ポトフ ナポリタンスパゲティ 花野菜サラダ ヨーグルト～ﾌﾙｰﾂｰｽ～	ご飯150g 肉団子の酢豚風 ほうれん草ﾊﾑｿﾃｰ 春雨のﾏﾖﾈｰｽﾞ 和え 中華スープ	ご飯150g 白身魚のﾊﾞｼﾞﾙﾁｬﾝ焼き 付) 玉子焼き 筍のおかか煮 しろ菜のお浸し すまし汁（とろろ昆布）	ご飯150g クリームシチュー ほうれん草ｺｰﾝﾊﾞﾀｰ マカロニサラダ
3時	りんごゼリー	Caバウムクーヘン コーヒ－	抹茶まんじゅう 紅茶	ミニたい焼き(小豆)	チョコまん	カステラドーナッツ 紅茶	人形焼き
	23	24	25	26	27	28	29
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 高野豆腐の煮物 味噌汁 ふりかけ 低脂肪牛乳	パン（チョコ） ヘルシーサラダ フルーツ缶（みかん） 牛乳	ご飯150g 炒り豆腐 味噌汁 梅びしお コーヒ－牛乳	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 茄子と揚げの煮物 味噌汁 ふりかけ ヨーグルト
昼食	ご飯150g アジの南蛮漬け 付) チンゲン菜 さつま芋の煮物 オクラの梅和え 味噌汁（花麴）	☆和食の日 ～まごわやさしい～ 雑穀米 さんまのみぞれ煮 付) がんも・南瓜・ｲﾝｹﾞﾝ ひじき煮 ほうれん草の白和え 豚汁	ゆかりご飯(半量) なめこそば 信田巻き 果物（バナナ）	ご飯150g 南瓜コロッケ 付) ｷﾔﾍﾞｯ 切り干し大根の煮付け ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのおかか和え 味噌汁（なす）	ツナカレー フレンチサラダ 漬物（福神漬） 果物（オレンジ）	ご飯150g さばのｺﾞﾏ味噌焼き 付) オクラ ちくわの煮物 とろろ芋 すまし汁（花麴）	天津飯 タレ付き肉団子 チンゲン菜の中華和え 中華スープ
夕食	ご飯150g 豚じゃが 菜の花の柚子味噌和え すまし汁（はんぺん） 漬物	ご飯150g ミートオムレツ 付) スナッパエンドウ 茄子の含め煮 胡瓜のさっぱり和え すまし汁（かぶ）	ご飯150g 豆腐の野菜あんかけ 鶏レバーの甘辛煮 もやしのｺﾞﾏ酢和え 味噌汁（白菜）	ご飯150g ﾁｷﾝ-おろしポン酢がけ 付) ﾋｰﾏﾝ・ｼﾞｬ きんぴらごぼう ポテトサラダ すまし汁（そうめん）	ご飯150g カレイの煮付け 付) ｷﾔｻﾔ・人参 野菜大豆煮 ｶﾗｳのﾏﾖﾈｰｽﾞ 和え すまし汁（卵） あずきﾐﾙｸﾌﾞﾘﾝ 紅茶	麦ご飯 豚肉と野菜の旨塩炒め 玉子と小松菜の炒め物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの辛子和え 味噌汁（じゃが芋）	ご飯150g アジの山椒焼き 付) ﾀﾝｹﾝｿﾃｰ 南瓜の煮物 柚子なます 味噌汁（麴） 田舎まんじゅう
3時	カットバウム 紅茶	プリン	ﾏｰﾅｲﾄｶﾞﾚｯﾄｻﾝﾄﾞ コーヒ－	黒糖まんじゅう	あずきﾐﾙｸﾌﾞﾘﾝ 紅茶	ﾐﾙｸﾛｰﾙケーキ 紅茶	田舎まんじゅう
	30						
朝食	ご飯150g スクランブルエッグ 味噌汁 のり佃（ﾊﾞｯｸ） 牛乳						
昼食	ご飯150g 照り焼きチキン 付) ﾋｰﾏﾝｿﾃｰ ほうれん草ﾊﾑｿﾃｰ スパゲッティーサラダ 味噌汁(エノキ)						
夕食	ご飯150g マーボー豆腐 カニしゅうまい 青菜のわさび和え 味噌汁（揚げ）						
3時	カステラ 紅茶						