

献立予定(実施)表

現 場：パンデ（絆）
献立種類：常食（個別献立 / A）
期 間：2025/12/1～2025/12/31

	日 .	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
朝食		ご飯150g 豚肉と厚揚げの煮物 味噌汁 ふりかけ 牛乳	ご飯150g さつま揚げの煮物 味噌汁 ふりかけ 低脂肪牛乳	パン（ピーナッツ） パンプキンサラダ フルーツ缶（黄桃） 牛乳	ご飯150g 白菜と厚揚げの煮物 味噌汁 梅びしお コーヒー牛乳	パン（りんごジャム） たまごサラダ フルーツ缶（みかん） 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		赤飯 天ぷら盛り合わせ 天つゆ がんもの煮付け 青梗菜のピーナツ和え 赤だし（うずまき麩）	ご飯150g 煮込みハンバーグ 付）ポト・インゲン マカロニサラダ コンスープ いちごムース	ちらし寿司 茄子の柚子味噌がけ ほうれん草のお浸し すまし汁（花麩）	ご飯150g 豚肉の生姜炒め ふんわり野菜豆腐寄せ 青梗菜の煮浸し 味噌汁（南瓜）	ふりかけご飯（半量） きつねうどん 里芋の鶏そぼろ煮 しろなの柚子浸し	ご飯150g グラタンロッカ&なす肉のせフライ 付）ブロッコリー 大豆と野菜のトマト煮 菜の花の和え物 味噌汁（揚げ）
夕食		麦ご飯 白身魚のカレームニエル 付）南瓜・ｽﾀｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳ じゃがいも洋風煮 菜の花の海苔わさび和え すまし汁（冬瓜）	ご飯150g ﾌｳﾌｳ揚げお好み焼き風 付）ブロッコリー 白菜のツナ煮 オクラのおかか和え 味噌汁（はんぺん）	ご飯150g 鶏じゃがが煮 玉子焼き ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの胡麻和え 味噌汁（大根）	ご飯150g タラのおろしポン酢 付）花人参・キヌサヤ きんぴらごぼう 胡瓜の酢の物 味噌汁（椎茸）	ご飯150g ﾎﾟﾝﾍﾞｰﾏｽﾀｰﾄﾞ焼き 付）キャベツ ﾅﾎﾟﾘﾀﾝｽﾊﾞｹﾞﾃﾂ ｶﾌｳﾌｳのゆかり和え 味噌汁（豆腐）	ご飯150g 豚肉の甘辛煮 南瓜の煮物 味噌汁（エノキ） 漬物
3時		あんぱたまん	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 コーヒー	一口カステラ りんごジュース
	7	8	9	10	11	12	13
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 ちくわの煮物 味噌汁 ふりかけ 牛乳	ご飯150g 湯葉の野菜あんかけ 味噌汁 梅びしお 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（白桃） 牛乳	ご飯150g さつま揚げの煮物 味噌汁 ふりかけ コーヒー牛乳	パン（イチゴジャム） スクランブルエッグ フルーツ缶（パイナップル） 低脂肪牛乳	ご飯150g じゃが芋のきんぴら 味噌汁 のり佃（ﾊﾞｯｸ） ヨーグルト
昼食	ご飯150g アジの南蛮漬け 焼き豆腐の田楽 オクラの梅和え 味噌汁（わかめ）	チキンカレー ツナサラダ 漬物（福神漬） 果物（オレンジ）	ご飯150g 豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ～おろしﾎﾟﾝ酢～ 付）ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・花人参 玉子と小松菜の炒め物 金時豆甘煮 味噌汁（とろろ昆布）	菜飯（半量） スタミナラーメン 焼き餃子 杏仁フルーツ	ピラフ カレーコロッケ 付）キャベツ クリームスープ みかんゼリー	ご飯150g ミンチカツ&鰻フライ 付）ｷﾔﾍﾞﾂ ひじき煮 ほうれん草の白和え 味噌汁（花麩）	他人井 煮奴 菜の花のお浸し 味噌汁（南瓜）
夕食	ご飯150g ピーマンの肉詰め 付）粉ふき芋 切り干し大根の煮付け 茄子の生姜醤油和え 卵スープ	ご飯150g タラの磯辺焼き 付）ｸﾞﾘﾙ南瓜 かにとくわいのしんじょ 胡瓜の酢味噌和え すまし汁（花麩）	麦ご飯 マーボー茄子 もやしのナムル ワンタンスープ 漬物（しば漬け）	ご飯150g 鶏の照り焼き 付）花人参・キヌサヤ 刻み昆布と揚げの煮物 ｲﾝｹﾞﾝの和え物 味噌汁（豆腐）	ご飯150g 肉団子の甘酢あん ほうれん草ﾾﾑｿﾃｰ ポテトサラダ すまし汁（卵）	ご飯150g ポトフ風 ﾅﾎﾟﾘﾀﾝｽﾊﾞｹﾞﾃﾂ 花野菜サラダ 果物（バナナ）	ご飯150g 白身魚の中華あんかけ ﾀﾚ付き肉団子 中華スープ フルーツ缶（黄桃）
3時	薫るカフェゼリー	牛乳ケーキ 紅茶	チョコバウム	栗まんじゅう	黒糖ケーキ 紅茶	あんまん	レモンケーキ コーヒー
	14	15	16	17	18	19	20
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 梅びしお 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（チョコ） たまごサラダ フルーツ缶（洋ナシ） 牛乳	ご飯150g 茄子と揚げの煮物 味噌汁 ふりかけ コーヒー牛乳	パン（りんごジャム） コールスローサラダ フルーツ缶（みかん） 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 カレイの幽庵焼き 付）ｲﾝｹﾞﾝｿﾃｰ 野菜大豆煮 春雨のマヨネーズ和え 味噌汁（わかめ）	ふりかけご飯（半量） 焼きうどん 青梗菜のピーナツ和え 味噌汁（じゃが芋）	ご飯150g アジの照り焼き 付）オクラ 信田巻き 浅漬け風 味噌汁（花麩）	田舎ちらし寿司 昆布豆 菜の花のお浸し 赤だし（うずまき麩）	ハヤシライス コールスローサラダ 果物（バナナ）	ご飯150g 白身魚のﾏﾖﾈｰｽﾞ焼き 付）ブロッコリー ジャーマンポテト しろ菜のわさび和え すまし汁（はんぺん）	☆郷土料理～京都府～ ゆかりご飯（半） ほうとううどん オクラのおかか和え ぶどうゼリー
夕食	ご飯150g 鶏肉のネギ塩焼き 付）ｽﾀｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳｸﾞｰ がんもの煮付け オクラのなめたけ和え 味噌汁（揚げ）	ご飯150g 厚揚げのそぼろ味噌炒め さつま芋のﾚﾓﾝ煮 すまし汁（ほうれん草） 漬物（かっぱ漬け）	ご飯150g ポークビーンズ ｽﾀｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳのサラダ すまし汁（卵） 漬物（高菜漬）	麦ご飯 鶏肉のから揚げ甘酢あん 付）ブロッコリー 温泉卵 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁（そうめん）	ご飯150g サバの塩焼き 付）大根おろし 卵の花煮 ｲﾝｹﾞﾝの梅肉和え すまし汁（とろろ昆布）	ご飯150g ハンバーグ 付）ｽﾀｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳ・ｸﾞﾗｯｹ 大根の洋風煮 コンソメスープ ピーチムース	ご飯150g メヌケの煮付け 付）花人参 里芋の鶏そぼろ煮 ほうれん草の磯和え 味噌汁（キャベツ）
3時	田舎まんじゅう	ようかん	Caﾊﾞｳﾑｸｰﾍﾝ コーヒー	チョコまん	抹茶まんじゅう 紅茶	ミニたい焼き（小豆）	バナナケーキ
	21	22	23	24	25	26	27
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 ちくわの煮物 味噌汁 ふりかけ 牛乳	ご飯150g 卵の花煮 味噌汁 ふりかけ 低脂肪牛乳	パン（ピーナッツ） パンプキンサラダ フルーツ缶（パイナップル） 牛乳	ご飯150g 切り干し大根の煮付け 味噌汁 梅びしお コーヒー牛乳	パン（ﾏｰｶﾞﾘﾝ） 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	きつね丼 鶏レバーの甘辛煮 うまい菜のおかか和え 味噌汁（エノキ）	ご飯150g お好み焼き オクラの青じそ和え 味噌汁（しめじ） 漬物	ご飯150g 鶏のｱｽﾊﾞﾗｰﾁｰｽﾞ巻き 付）ブロッコリー さつま芋の煮物 ｶﾌｳﾌｳの梅和え 味噌汁（豆腐）	ご飯150g 白身魚ﾌﾗｲ&鰻ﾌﾗｲ 付）キャベツ ひじき煮 胡瓜のさっぱり和え 味噌汁（椎茸）	☆ｸﾘｽﾏｽﾒﾆｭｰ☆ｼ オムライス フレンチサラダ コンソメスープ プリン	菜飯（半量） にゅうめん がんもの煮付け 果物（マンゴー）	三色丼 ぎせい豆腐 菜の花の柚子味噌和え すまし汁（花麩）
夕食	ご飯150g 豆腐の野菜あんかけ 野菜天ぷら ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾋﾟｰﾅｯﾌﾞ和え 味噌汁（じゃが芋）	ご飯150g 白身魚のﾊﾞｼﾞﾅｲﾄﾞ焼き 付）玉子焼き ｷﾔﾍﾞﾂとﾒﾑのﾄﾓﾄ煮 ポテトサラダ すまし汁（はんぺん）	ご飯150g ミートオムレツ 付）ｽﾅｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳ きんぴらごぼう しろ菜の煮浸し すまし汁（そうめん）	ご飯150g クリームシチュー ほうれん草ﾾﾑｿﾃｰ マカロニサラダ	ご飯150g 豚肉と野菜のﾀﾚ炒め ｶﾆｼｭｰまい ブロッコリーの辛子和え すまし汁（とろろ昆布）	麦ご飯 ﾎﾟﾝｿﾃｰおろしポン酢がけ 付）ﾋﾟｰﾅｯﾌﾟ・ｼﾏｼﾞﾝｸﾞｰ とろろ芋 オクラの海苔和え 味噌汁（ｷﾔﾍﾞﾂ）	ご飯150g 豚じゃが ｲﾝｹﾞﾝの鰯糸和え 味噌汁（はんぺん） 漬物
3時	カステラドーナツ 紅茶	あずきｼﾏｼﾞﾝｸﾞ 紅茶	あんまん	カットバウム コーヒー	ｼﾏｼﾞﾛｰﾙケーキ 紅茶	黒糖まんじゅう	人形焼き
	28	29	30	31			
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 さつま揚げの煮物 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） ポテトサラダ フルーツ缶（みかん） 牛乳			
昼食	ご飯150g 鶏の治部煮風 温泉卵 茄子の生姜和え 味噌汁（南瓜）	ご飯150g メヌケのゴマ味噌焼き 付）ｲﾝｹﾞﾝｿﾃｰ 卵の花煮 菜の花のﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え 味噌汁（椎茸）	ポークカレー 花野菜サラダ 漬物（福神漬） 果物（オレンジ）	ご飯150g マーボー豆腐 肉しゅうまい わかめスープ フルーツ杏仁			
夕食	ご飯150g アジの煮付け 付）キヌサヤ・人参 野菜大豆煮 柚子なます すまし汁（蒲鉾）	ご飯150g かに玉 ﾀﾚ付き肉団子 ﾅﾝｹﾞﾝ菜の中華和え 中華スープ	ご飯150g ｶｲｲの山椒焼き 付）花人参 ちくわの磯辺煮 青菜のわさび和え すまし汁（とろろ昆布）	いなり寿司 年越そば ひじき豆 キャベツの塩昆布和え			
3時	ﾑｰﾝﾗｲﾄｶﾞﾚｯﾄﾗﾝﾄﾞ 紅茶	田舎まんじゅう	カステラ 紅茶	肉まん			