

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：2026/10/1～2026/10/31

	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
朝食					ご飯150g 大根と揚げの煮物 味噌汁 のり佃煮 コーヒー牛乳	食パン（ビーツ） たまごサラダ フルーツ缶（洋ナシ） 低脂肪牛乳	ご飯150g 豚肉と厚揚げの煮物 味噌汁 ふりかけ ヨーグルト
昼食					赤飯 天ぶら盛り合わせ 天つゆ レンコンの煮物 もやしのゴマ酢和え 赤だし（うずまき麩）	ご飯150g ワワ揚げお好み焼き風 付）ブロックリー ひじき煮 菜の花のビーツ和え 味噌汁（里芋）	ご飯150g 煮込みハンバーグ 付）ボート・スナックエンドウ マカロニサラダ コーンスープ ぶどうムース
夕食					ご飯150g 豚肉の生姜炒め 卵の花煮 青梗菜の辛子和え 味噌汁（わかめ）	ご飯150g 鶏肉のチリソース エビシュウマイ オクラのなめたけ和え 味噌汁（椎茸）	ご飯150g タラのおろしポン酢 付）花人参・平さやインゲン 里芋の鶏そぼろ煮 茄子の生姜醤油和え 味噌汁（大根）
3時					あんぱたまん 紅茶	ミニたい焼き（カスタード）	メーブルバンケーキ コーヒー
	4	5	6	7	8	9	10
朝食	ご飯150g さつま揚げの煮物 味噌汁 梅びしお 牛乳	ご飯150g 湯葉の野菜あんかけ 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	ロールパン（マカリン） さつまいもサラダ 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 のり佃煮 コーヒー牛乳	食パン（いちご） スクランブルエッグ 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	他人井 煮奴 青梗菜の海苔わさび和え 味噌汁（南瓜）	ご飯150g ミンチカツ&扇フライ 付）キャベツ 野菜大豆煮 しろなの柚子和え すまし汁（はんぺん）	ふりかけご飯（半量） きつねうどん 南瓜のふわふわ豆腐 菜の花のドレッシング和え	ちらし寿司 昆布豆甘煮 ほうれん草の白和え 味噌汁（なす）	チキンカレー ツナサラダ 漬物（福神漬） 果物（バナナ）	ご飯150g アジの南蛮漬け 付）グリル南瓜 筍のおかか煮 オクラの梅和え 味噌汁（白菜）	ピラフ おさつコロッケ 付）キャベツ コンソメスープ りんごゼリー
夕食	ご飯150g チキンミートソース焼 付）ブロックリー ナポリタンスパゲティ 白菜のゆかり和え 味噌汁（花麩）	麦ご飯 白身魚のカレームニエル 付）南瓜・スナックエンドウ きんぴらごぼう 胡瓜の酢の物 味噌汁（エノキ）	ご飯150g 豚肉の甘辛煮 里芋の田楽 すまし汁（冬瓜） 漬物	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 ブロッコリーの胡麻和え 中華スープ	ご飯150g タラの磯辺焼き 付）ナムル キノコとさつま芋のしんじょ 青梗菜の酢味噌和え すまし汁（そうめん）	ご飯150g 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）	ご飯150g 肉団子の甘酢あん ほうれん草ハムソテー ポテトサラダ すまし汁（卵）
3時	もみじまんじゅう	ベルギーワッフル 紅茶	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	チョコバウム	栗まんじゅう
	11	12	13	14	15	16	17
朝食	ご飯150g 卵の花煮 味噌汁 梅びしお 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 ちくわの煮物 味噌汁 ふりかけ 低脂肪牛乳	ロールパン（チョコ） マカロニサラダ フルーツ缶（黄桃） 牛乳	ご飯150g スクランブルエッグ 味噌汁 のり佃煮 コーヒー牛乳	食パン（りんご） パンプキンサラダ フルーツ缶（パイナップル） 低脂肪牛乳	ご飯150g 豆腐の中華煮 味噌汁 ふりかけ ヨーグルト
昼食	ご飯150g 豆腐ハンバーグ～おろしポン酢～ 付）グリル南瓜 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） あんかけラーメン 焼き餃子 杏仁フルーツ	ご飯150g カレーの幽庵焼き 付）インゲンソテー 信田巻き 菜の花のお浸し 味噌汁（わかめ）	ふりかけご飯（半量） 焼きうどん 青梗菜のビーツ和え 味噌汁（南瓜）	☆郷土料理～高知県～ 銀ぶろろ寿司 ぐる煮 土佐和え すまし汁（豆腐・柚子）	ご飯150g アジの照り焼き 付）オクラ がんもの煮付 浅漬け風 味噌汁（そうめん）	ご飯150g ハンバーグ 付）ブロッコリー・グリン 白菜とベーコンのクリーム煮 コンソメスープ ピーチムース
夕食	ご飯150g 鶏の照り焼き 付）花人参・平さやインゲン 刻み昆布と揚げの煮物 とろろ芋 味噌汁（豆腐）	ご飯150g ポトフ風 ナポリタンスパゲティ 花野菜サラダ フルーツ缶（黄桃）	麦ご飯 厚揚げのそぼろ味噌炒め さつま芋のレモン煮 すまし汁（蒲鉾） 漬物（青かつば漬）	ご飯150g 鶏肉のネギ塩焼き 付）スナックエンドウカレー 大豆と野菜のトマト煮 うまい菜の胡麻和え 味噌汁（エノキ）	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 ヨーグルト～フルーツソース～	ご飯150g ポークビーンズ スナックエンドウのサラダ すまし汁（卵） 漬物	ご飯150g 鶏じゃがが煮 玉子焼き 春雨の酢の物 味噌汁（花麩）
3時	黒糖ケーキ 紅茶	ようかん	レモンケーキ コーヒー	田舎まんじゅう	バナナケーキ	ムースペース（安納芋）	ミニたい焼き（小豆）
	18	19	20	21	22	23	24
朝食	ご飯150g 茄子と揚げの煮物 味噌汁 のり佃煮 牛乳	ご飯150g 切り干し大根の煮付け 味噌汁 ふりかけ 牛乳	ご飯150g 高野豆腐の煮物 味噌汁 梅びしお 低脂肪牛乳	ロールパン（ビーツ） ポテトサラダ 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	食パン（マカリン） マカロニサラダ フルーツ缶（みかん） 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	ハヤシライス コールスローサラダ ぶどうゼリー	ご飯150g 白身魚のマヨネーズ焼き 付）ブロックリー ジャーマンポテト しろ菜のわさび和え すまし汁（とろろ昆布）	きつね丼 筑前煮 うまい菜のおかか和え 味噌汁（エノキ）	ご飯150g 栗かぼちゃコロッケ 付）キャベツ 長芋と豚肉のオムレツ炒め ほうれん草の辛子和え すまし汁（花麩）	ご飯150g ブリの甘酢あんかけ 付）平さやインゲンソテー さつま芋の煮物 かワワの梅和え すまし汁（豆腐）	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	ふりかけご飯（半量） きのこクリームパスタ コロッケ コンソメスープ マンゴー
夕食	ご飯150g さばの味噌煮 付）花人参・平さやインゲン 卵の花煮 青梗菜のなめ茸わさび和え すまし汁（はんぺん）	ご飯150g 鶏すき煮 温泉卵 味噌汁（わかめ） 漬物	ご飯150g メヌケの煮付け 付）花人参・オクラ 茄子の田楽 菜の花の磯和え 味噌汁（モヤシ）	麦ご飯 揚げ豆腐の野菜あんかけ 鶏レバーの甘辛煮 ブロッコリーのビーツ和え 味噌汁（冬瓜）	ご飯150g クリームシチュー ほうれん草ハムソテー マカロニサラダ	ご飯150g ミートオムレツ 付）キャベツ きんぴらごぼう ポテトサラダ 味噌汁（麩）	麦ご飯 豚肉と野菜のタレ炒め レンコンの煮物 ブロックリーの辛子和え 味噌汁（とろろ昆布）
3時	キングドーナッツ 紅茶	Caバウムクーヘン コーヒー	チョコまん	抹茶まんじゅう 紅茶	人形焼き	カットバウム コーヒー	プリン
	25	26	27	28	29	30	31
朝食	ご飯150g 切干大根の煮付 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 牛乳	ご飯150g 湯葉の野菜あんかけ 味噌汁 ふりかけ 低脂肪牛乳	ロールパン（いちご） パンプキンサラダ フルーツ缶（黄桃） 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	食パン（チョコ） コールスローサラダ フルーツ缶（パイナップル） 低脂肪牛乳	ご飯150g 茄子と揚げの煮物 味噌汁 梅びしお ヨーグルト
昼食	ご飯150g 鶏の塩こうじ焼き 付）南瓜・スナックエンドウ 野菜大豆煮 インゲンの錦糸和え すまし汁（そうめん）	ご飯150g 白身魚フライ&扇フライ 付）ブロックリー ひじき煮 胡瓜のさっぱり和え 味噌汁（椎茸）	大豆ミートのキーマカレー フレンチサラダ 漬物（福神漬） 果物（バナナ）	ご飯150g 鶏の治部煮風 炒り豆腐 茄子の生姜和え 味噌汁（エノキ）	ご飯150g メヌケのゴマ味噌焼き 付）インゲンソテー 南瓜の煮物 菜の花のドレッシング和え 味噌汁（冬瓜）	ゆかりご飯（半量） にゅうめん がんもの煮付け 果物（オレンジ）	☆ハロウィンメニュー☆ オムライス 付）ブロックリー カニクリームコロッケ 野菜サラダ パンプキンスープ
夕食	ご飯150g メバルのアクアパッツァ 付）平さやインゲンソテー ぎせい豆腐 しろ菜のお浸し 味噌汁（蒲鉾）	ご飯150g 豚じゃがが 菜の花の柚子味噌和え すまし汁（卵） 漬物	ご飯150g アジの煮付け 付）インゲン・人参 キノコとさつま芋のしんじょ ほうれん草のおかか和え 味噌汁（南瓜）	ご飯150g 白身魚のバジル風味焼き 付）玉子焼き 筍のおかか煮 オクラの海苔和え すまし汁（はんぺん）	麦ご飯 かに玉 タレ付き肉団子 チンゲン菜の中華和え 中華スープ	ご飯150g かひの山椒焼き 付）花人参 ちくわの磯辺煮 柚子なます すまし汁（とろろ昆布）	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	ムンライトガレットサンド 紅茶	黒糖まんじゅう	あずきミルクプリン 紅茶	蒸しパン（チョコチップ） 紅茶	田舎まんじゅう	カステラ 紅茶	ミニたい焼き（カスタード） 紅茶