

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：2026/11/1～2026/11/30

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
朝食	ご飯150 g 白菜と厚揚げの煮物 味噌汁 ふりかけ 牛乳	ご飯150 g じゃが芋のきんぴら 味噌汁 のり佃煮 牛乳	ご飯150 g さつま揚げ煮物 味噌汁 ふりかけ 低脂肪牛乳	ロールパン（りんご） コールスローサラダ フルーツ缶（黄桃） 牛乳	ご飯150 g 湯葉の野菜あんかけ 味噌汁 ふりかけ コーヒー牛乳	食パン（ビーツ） ポテトサラダ フルーツ缶（パイナップル） 低脂肪牛乳	ご飯150 g スクランブルエッグ 味噌汁 梅びしお ヨーグルト
昼食	赤飯 白身魚のカレームニエル付）南瓜・スナップエンドウ 切り干し大根の煮付 青梗菜の辛子和え すまし汁（豆腐）	豚丼 ブ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 キムチとさつま芋のしんじょう オクラのなめたけ和え 味噌汁（とろろ昆布）	ご飯150 g さんまの煮付け 付）甘露煮・人参 玉子焼き 菜の花のドレ和え すまし汁（冬瓜）	ご飯150 g カツとじ煮 昆布豆 胡瓜ともやしのゴマ酢和え 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）	◆立冬◆ ご飯（150g） タラのちり鍋風付）おろしポン酢 きんぴらごぼう 酢味噌和え 漬物（しば漬）
夕食	ご飯150 g チキン・マカロニ・焼き 付）インゲンソテー 大豆と野菜のトマト煮 菜の花の海苔わさび和え 味噌汁（花麴）	麦ご飯 フワフワ揚げお好み焼き風 付）スナップエンドウ ひじき煮 蒸しなす すまし汁（そうめん）	ご飯150 g 八宝菜 焼き餃子 中華スープ 漬物	ご飯150 g 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150 g 厚揚げの肉味噌炒め 大学芋 インゲンのツナ和え すまし汁（大根）	ご飯150 g 鶏じゃがが煮 ほうれん草の白和え 味噌汁（白菜） 漬物（さくら漬）	ご飯150 g 煮込みハンバーグ 付）おろし・ブロッコリー マカロニサラダ コンソメスープ フルーツ缶（黄桃）
3時	あんぱたまん	ミニたい焼き（カスタード）	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	薫るカフェゼリー
	8	9	10	11	12	13	14
朝食	ご飯150 g 野菜大豆煮 味噌汁 ふりかけ 牛乳	ご飯150 g 大根と揚げの煮物 味噌汁 のり佃煮 牛乳	ご飯150 g ちくわの煮物 味噌汁 ふりかけ 低脂肪牛乳	ロールパン（マカロン） スパゲッティ・サラダ フルーツ缶（みかん） 牛乳	ご飯150 g 高野豆腐の煮物 味噌汁 梅びしお コーヒー牛乳	食パン（いちご） たまごサラダ フルーツ缶（白桃） 低脂肪牛乳	ご飯150 g さつま揚げの煮物 味噌汁 ふりかけ ヨーグルト
昼食	かにチャーハン タレ付き肉団子 ほうれん草のナムル 卵スープ	ご飯150 g お好み焼き 卵の花煮 味噌汁（椎茸） ごま昆布	ご飯150 g 白身魚フライ＆扇フライ 付）キャベツ ジャーマンポテト ブロッコリーのビーツ和え すまし汁（とろろ昆布）	ポークカレー 人参サラダ 漬物（福神漬） ヨーグルト～フルーツ～	ふりかけご飯（半量） ツナ焼きそば スナップエンドウのサラダ 味噌汁（わかめ）	ご飯150 g さばの味噌煮 付）花人参 南瓜の煮物 浅漬け風 すまし汁（冬瓜）	ご飯150 g ポークビーンズ クリームコロッケ コンソメスープ ぶどうゼリー
夕食	ご飯150 g 豚肉の甘辛煮 ちくわの磯辺揚げ しろなの柚子和え 味噌汁（花麴）	ご飯150 g 鶏肉の塩だれ炒め 南瓜シュウマイ インゲンのなめ茸わさび和え 味噌汁（白菜）	ご飯150 g 豆腐ハンバーグ～和風あんかけ～ 付）ピーマンソテー レンコンそぼろ 味噌汁（ほうれん草） 漬物	ご飯150 g メスケの幽庵焼き 付）グリル南瓜 筑前煮 胡瓜の酢の物 味噌汁（茄子）	ご飯150 g アジの南蛮漬 付）チンゲン菜 さつま芋の煮物 オクラの胡麻和え 味噌汁（里芋）	麦ご飯 鶏すき煮 温泉卵 味噌汁（玉ねぎ） 漬物	ご飯150 g カレイの照り焼き 付）オクラ 里芋の鶏そぼろ煮 胡瓜の酢味噌和え すまし汁（豆腐）
3時	牛乳ケーキ 紅茶	チョコバウム	栗まんじゅう	黒糖ケーキ コーヒー	ようかん	レモンケーキ 紅茶	田舎まんじゅう
	15	16	17	18	19	20	21
朝食	ご飯150 g 白菜と厚揚げの煮物 味噌汁 ふりかけ 牛乳	ご飯150 g 野菜大豆煮 味噌汁 梅びしお 牛乳	ご飯150 g スクランブルエッグ 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（洋ナシ） 牛乳	ご飯150 g 卵の花煮 味噌汁 ふりかけ コーヒー牛乳	食パン（りんご） ハムポテト（カレー味） フルーツ缶（黄桃） 低脂肪牛乳	ご飯150 g 茄子と揚げの煮物 味噌汁 ふりかけ ヨーグルト
昼食	木の葉丼 茄子の田楽 菜の花のビーツ和え すまし汁（そうめん）	◆ご当地グルメ～熊本県～◆ 高菜めし 魚の辛子味噌焼き 付）梅花レンコン 切り干し大根の煮付 ちくわポテサラ つぼん汁	ハヤシライス コールスローサラダ パインムース	ご飯150 g 白身魚のマヨネーズ焼き 付）スナックエンドウ がんもの煮付 もやしのゴマ和え 味噌汁（わかめ）	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150 g 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（豆腐）	わかめご飯（半量） 味噌ラーメン 焼き餃子 フルーツ杏仁
夕食	ご飯150 g ハンバーグ 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（みかん）	ご飯150 g 鶏肉のネギ塩焼き 付）ピーマンソテー 大学芋 小松菜の和え物 すまし汁（とろろ昆布）	ご飯150 g アジの煮付け 付）人参・平さやインゲン 玉子と豆腐のしんじょう ほうれん草の磯和え 味噌汁（南瓜）	麦ご飯 マーボー茄子 肉しゅうまい 菜の花のお浸し 卵スープ	ご飯150 g 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～	ご飯150 g 肉団子の酢豚風 春雨のマヨネーズ和え 中華スープ 漬物	ご飯150 g 白身魚のバジル財儀焼き 付）玉子焼き 大豆と野菜のトマト煮 しろ菜のお浸し すまし汁（とろろ昆布）
3時	バナナケーキ	りんごゼリー	カバウムクーヘン コーヒー	抹茶まんじゅう 紅茶	ミニたい焼き（小豆）	チョコまん	キングドーナッツ 紅茶
	22	23	24	25	26	27	28
朝食	ご飯150 g さつま揚げの煮物 味噌汁 ふりかけ 牛乳	ご飯150 g 白菜と厚揚げの煮物 味噌汁 のり佃煮 牛乳	ご飯150 g 湯葉の野菜あんかけ 味噌汁 ふりかけ 低脂肪牛乳	パン（ビーツ） マカロニサラダ フルーツ缶（パイナップル） 牛乳	ご飯150 g 高野豆腐の煮物 味噌汁 ふりかけ コーヒー牛乳	食パン（マカロン） スクランブルエッグ フルーツ缶（みかん） 低脂肪牛乳	ご飯150 g 大根と揚げの煮物 味噌汁 梅びしお ヨーグルト
昼食	ご飯150 g 鮭キャベツ炒め＆扇フライ 付）ブロッコリー オクラの梅和え 味噌汁（なす） 漬物（さくら漬）	ご飯150 g アジのネギ味噌焼き 付）インゲン 卵の花煮 うまい菜の胡麻和え すまし汁（卵）	和食の日～まごわやさしい～ 雑穀米 鮭の塩こうじ焼き 付）大根おろし 昆布入り野菜大豆煮 ほうれん草の白和え 豚汁	ゆかりご飯（半量） なめこそば 鶏ごぼう 果物（バナナ）	ご飯150 g 南瓜コロッケ 付）キャベツ 切り干し大根の煮付け ブロッコリーのおかか和え 味噌汁（とろろ昆布）	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（オレンジ）	ご飯150 g さばのゴマ味噌焼き 付）オクラ ちくわの磯辺煮 キャベツのドレ和え すまし汁（豆腐）
夕食	ご飯150 g 豆腐の野菜あんかけ 鶏レバーの甘辛煮 たまごサラダ 味噌汁（南瓜）	ご飯150 g 豚じゃが 菜の花の錦糸和え 味噌汁（そうめん） 漬物	ご飯150 g ミートオムレツ 付）スナックエンドウ 茄子の含め煮 胡瓜のさっぱり和え すまし汁（冬瓜）	ご飯150 g クリームシチュー 玉子と小松菜の炒め物 わらのマヨネーズ和え	ご飯150 g チキン・おろしポン酢がけ 付）ピーマン・シシト レンコンの金平 ポテトサラダ すまし汁（はんぺん）	ご飯150 g カレイの煮付け 付）平さやインゲン・人参 ひじき煮 菜の花の柚子味噌和え すまし汁（里芋）	麦ご飯 豚肉と野菜の旨塩炒め ほうれん草コーンバター 柚子なます 味噌汁（わかめ）
3時	人形焼き	カットバウム 紅茶	プリン	ムンライカ・レトランド コーヒー	黒糖まんじゅう	あずきミルクプリン 紅茶	ミルクロールケーキ 紅茶
	29	30					
朝食	ご飯150 g さつま揚げの煮物 味噌汁 ふりかけ 牛乳	ご飯150 g 茄子と揚げの煮物 味噌汁 のり佃煮 牛乳					
昼食	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	ご飯150 g 照り焼きチキン 付）ピーマンソテー じゃが芋の洋風煮 スパゲッティ・サラダ 味噌汁（エノキ）					
夕食	ご飯150 g アジの山椒焼き 付）インゲンソテー 南瓜の煮物 ブロッコリーの辛子和え 味噌汁（麴）	ご飯150 g 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	田舎まんじゅう	カステラ 紅茶					