

献立表

現場：パンデ（絆）
 献立種類：常食（個別献立 / 常食）
 期間：2023/9/1～2023/9/30

	日	月	火	水	木	金	土
	3	4	5	6	7	8	9
朝食						パン（マカリ） さつまいもサラダ フルーツ缶（白桃） 低脂肪牛乳	ご飯150g 白菜と厚揚げの煮物 味噌汁 のり佃（ﾊﾞｯｸ） ヨーグルト
昼食						赤飯 赤魚の生姜味噌焼き 付）人参きんぴら かき揚げ 胡瓜の酢の物 かき玉汁	ご飯150g ごまマヨ豚しゃぶ 南瓜の煮物 味噌汁（茄子） 杏仁豆腐
夕食						ご飯150g 煮込み豆腐ハンバーグ 付）ほうれん草ソテー ジャーマンポテト カリフラワーサラダ コンソメスープ	麦ご飯 かに玉 水餃子 フルーツヨーグルト（みかん） 中華スープ
3時						パウムクーヘン コーヒー	黒糖まんじゅう
	3	4	5	6	7	8	9
朝食	ご飯150g さつまいも煮物 味噌汁 ふりかけ 牛乳	ご飯150g ひじき煮 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（イチゴジャム） コールスローサラダ フルーツ缶（黄桃） 牛乳	ご飯150g 豚じゃが 味噌汁 のり佃（ﾊﾞｯｸ） コーヒー牛乳	パン（チョコ） パンブキンサラダ フルーツ缶（カクテル） 低脂肪牛乳	ご飯150g じゃが芋のきんぴら 味噌汁 ふりかけ ヨーグルト
昼食	ご飯150g メンチカツ 付）マッシュさつまいも 大根と揚げの煮物 青梗菜と桜えびのポン酢和え 味噌汁（おつゆ）	ご飯150g 魚の中華野菜あんかけ ハムポテト（カレー味） インゲンの海苔和え すまし汁（えのき）	ご飯150g お好み焼き 菜の花のサラダ 果物（オレンジ） 味噌汁（ごぼう）	郷土料理～埼玉県～ 鮭ワカメご飯 豆腐ラーメン じゃこピーマン プリン	ご飯150g アジの生姜煮 付）さつまいも ごぼうのサラダ オクラとザーサイの和え物 味噌汁（揚げ）	ご飯150g ピーマンの肉詰め 付）長芋煮 野菜とハムのクリーム煮 白菜の生姜醤油和え 味噌汁（なめこ）	栗ご飯 鶏と茄子のさっぱり煮 レンコンの金平 キャベツのサラダ 赤だし（うずまき麩）
夕食	ご飯150g ブリの蒲焼き 付）ししとう 揚げ出し豆腐田楽味噌かけ 漬物（しば漬） すまし汁（菜の花）	ご飯150g チキンステーキ～ミートソース～ 付）パスタ 筍のおかか煮 ほうれん草の明太和え 味噌汁（はんぺん）	ご飯150g サバのきのおろしがけ なめらか大学芋 胡瓜のゆかり和え かき玉汁	ご飯150g 豚肉の野菜巻き 付）玉葱おかか和え 大根の洋風煮 ブロッコリーサラダ 味噌汁（うずまき麩）	ご飯150g 鶏肉の梅まヨ焼き 付）もやしソテー 野菜大豆煮 青菜の胡麻味噌和え すまし汁（とろろ昆布）	ご飯150g 豚肉と厚揚げの炒め物 ロール玉子焼き チンゲン菜しらす和え 春雨スープ	ご飯150g 鮭の南部焼き 付）キヌサヤ・人参 塩昆布冷奴 五目なます 豚汁
3時	りんごゼリー	たい焼き（小豆）	薫るカフェゼリー 紅茶	はちみつケーキ	ミニカスタードワッフル りんごジュース	バナナケーキ	ミルクロール 紅茶
	10	11	12	13	14	15	16
朝食	ご飯150g さつまいも煮物 味噌汁 梅びしお 牛乳	ご飯150g 炒り豆腐 味噌汁 ふりかけ 牛乳	ご飯150g 茄子と揚げの煮物 味噌汁 のり佃（ﾊﾞｯｸ） 低脂肪牛乳	パン（マカリ） スパゲッティーサラダ フルーツ缶（みかん） 牛乳	ご飯150g 野菜大豆煮 味噌汁 のり佃（ﾊﾞｯｸ） コーヒー牛乳	パン（リンゴジャム） マカロニサラダ フルーツ缶（パイナップル） 低脂肪牛乳	ご飯150g 玉子焼き 味噌汁 ふりかけ ヨーグルト
昼食	ご飯150g カレイのポテト焼き 付）グリル南瓜 玉子と小松菜の炒め物 すまし汁（湯葉） フルーツ缶（ミックス）	ご飯150g チキンカツ 付）カリフラワー 切り干し大根の煮付 オクラの昆布和え 味噌汁（おつゆ）	麦ご飯 赤魚のとろろがけ 胡麻と豆腐 青梗菜の袖香和え すまし汁（はんぺん）	牛肉の玉子とじ 絹寄せホタテしんじょう 胡瓜の甘酢生姜和え 赤だし（手まり麩）	ご飯150g サバの梅照り焼き 付）たけのこ煮付 焼き厚揚げの生姜醤油 インゲンの胡麻ドレ和え 味噌汁（里芋）	ご飯150g きのこクリームハンバーグ 付）パスタ 人参しりしり風 コンソメスープ フルーツ（マンゴー）	麦ご飯 きつねうどん 南瓜煮 果物（オレンジ）
夕食	ご飯150g 肉団子の甘酢あん ちくわ煮 もやしのわさび和え 味噌汁（玉葱）	ご飯150g 豚肉の生姜炒め 付）インゲン スパゲッティーシュリンプ 菜の花の酢味噌和え すまし汁（しめじ）	ご飯150g ロールキャベツ レバニラ炒め コンソメスープ フルーツヨーグルト（りんご）	ご飯150g 魚の田楽風 付）ししとう れんこんそぼろ 漬物（高菜漬） すまし汁（もやし）	ご飯150g 葱だれチキンレモン風味 付）ブロッコリー 南瓜とレーズンのサラダ ほうれん草のなめたけ和え 中華スープ	ご飯150g 豚肉と大根の煮物 じゃが芋のきんぴら もずくの酢の物 味噌汁（豆腐）	ご飯150g ブリの柚子煮 付）キヌサヤ・人参 ブロッコリーのピーナッツ和え 漬物（黄金漬） 味噌汁（花麩）
3時	田舎まんじゅう	ぶどうゼリー	どら焼き 紅茶	メープルパンケーキ	もみじまんじゅう コーヒー	安納芋ムース	たい焼き（カスタード）
	17	18	19	20	21	22	23
朝食	ご飯150g 高野豆腐の煮物 味噌汁 梅びしお 牛乳	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 ちくわ煮 味噌汁 梅びしお 低脂肪牛乳	パン（イチゴジャム） コールスローサラダ フルーツ缶（黄桃） 牛乳	ご飯150g ひじき煮 味噌汁 ふりかけ コーヒー牛乳	パン（ピーナッツ） パンブキンサラダ 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 ふりかけ ヨーグルト
昼食	ご飯150g サワラのチーズパン粉焼き 付）もやしソテー ピーマン炒め煮 かっぱのレモン風味和え 味噌汁（えのき）	☆敬老の日メニュー☆ 赤飯 天ぷら盛り合わせ 茶碗蒸し ほうれん草とささみの和え物 赤だし（なめこ）	ご飯150g ポークソテー～ﾊﾞｰﾏｽﾀｰﾄﾞｰｽ～ 付）キャベツ 大豆と野菜のトマト煮 白菜とコーンのお浸し コンソメスープ	ご飯150g ほっけのネギ味噌焼き 付）茄子の揚げ浸し 筑前煮 インゲンのゆかり和え すまし汁（とろろ昆布）	ご飯150g 白身魚のから揚げマヨ 焼き餃子 菜の花の錦糸和え 中華スープ	ご飯150g 赤魚の味噌煮 付）里芋 炒り豆腐 キャベツの梅肉和え すまし汁（花麩）	ご飯150g カレーライス（ビーフ） シーザーサラダ ふくしん漬 フルーチェ（イチゴ）
夕食	ご飯150g 挽肉と野菜の甘辛味噌炒め 卵の花煮 青菜のおかか和え すまし汁（さつまいも）	ご飯150g ブルコギ 大根のおかか煮 胡瓜の浅漬風 味噌汁（はんぺん）	ご飯150g カレイの磯辺焼き 付）オクラ やわらかチキンクリーム煮 春雨の酢の物 味噌汁（菜の花）	麦ご飯 豚肉とじゃが芋のバター炒め 付）オクラ フルーツヨーグルト（パイナップル） 味噌汁（えのき）	ご飯150g 照り焼きチキン 付）ほうれん草ハムソテー きのこさつまいものしんじょう 漬物（しば漬） 味噌汁（玉葱）	ご飯150g 八宝菜 きんぴらごぼう マカロニサラダ 玉子スープ	ご飯150g アジの照り焼き 付）レンコン ささみとブロッコリーの炒め物 もやしの和え物 味噌汁（しめじ）
3時	カステラ りんごジュース	栗まんじゅう	人形焼き 紅茶	カスタードケーキ	オレンジゼリー	今川焼き	バナナカステラ 紅茶
	24	25	26	27	28	29	30
朝食	ご飯150g 豚じゃが 味噌汁 のり佃（ﾊﾞｯｸ） 牛乳	ご飯150g 高野豆腐の煮物 味噌汁 梅びしお 牛乳	ご飯150g 野菜大豆煮 味噌汁 ふりかけ 低脂肪牛乳	パン（りんごジャム） さつまいもサラダ フルーツ缶（白桃） 牛乳	ご飯150g さつまいも煮物 味噌汁 のり佃（ﾊﾞｯｸ） コーヒー牛乳	パン（マカリ） マカロニサラダ フルーツ缶（みかん） 低脂肪牛乳	ご飯150g 豚じゃが 味噌汁 ふりかけ ヨーグルト
昼食	ご飯150g 鶏の治部煮風 人参サラダ すまし汁（豆腐） 金時豆甘煮	わかめご飯 塩焼きそば 焼きナス 中華スープ	ご飯150g クリームシチュー フレッシュ野菜サラダ バナナ1/2本	ご飯150g 白身魚の生姜みぞれあん 付）ブロッコリー だし巻き卵 もやしの柚子味噌和え すまし汁（オクラ）	麦ご飯 チキン南蛮 付）パスタ ひじき煮 白菜のわさび和え 味噌汁（しめじ）	ご飯150g コロケ 付）もやしソテー 鶏ごぼう インゲンと大豆のサラダ 味噌汁（おつゆ）	きのこご飯 カレイの生姜焼き 付）キヌサヤ・人参 大根と豚肉の味噌煮 ほうれん草の白和え すまし汁（そうめん）
夕食	ご飯150g ミートオムレツ 付）ｽｯﾌﾟ ﾈﾝﾄﾞﾘ 長芋と豚肉のオイスターソース炒 フルーツヨーグルト（黄桃） 味噌汁（うずまき麩）	ご飯150g 鶏肉のゆかりマヨ炒め 付）グリル南瓜 白菜と厚揚げの煮物 大根ツナ和え 味噌汁（ごぼう）	ご飯150g サバの山椒煮 付）ししとう 豆腐の中華煮 菜の花の胡麻マヨ和え 味噌汁（なめこ）	ご飯150g ホイコーロー 春雨の鶏そぼろ炒め 中華スープ ごま団子	ご飯150g 鮭の西京焼き 付）さつまいも 信田巻き 漬物（高菜漬） すまし汁（豆腐）	麦ご飯 お月見ネギトロネバネバ丼 れんこん饅頭 漬物（Ｑちゃん漬） 赤だし（玉葱）	ご飯150g グリルチキン（バジル） 付）焼きなす 南瓜のいとこ煮 ブロッコリーの茎のカニサラダ 味噌汁（白菜）
3時	水ようかん	チョコクーヘン コーヒー	レモンケーキ 紅茶	パイナムース	ベルギーワッフル	初雁	ドーナツ 紅茶