

3月 献立予定(実施)表

現 場：バンデ（絆）  
献立種類：常食（個別献立）  
期 間：2024/3/1～2024/3/31

|    | 日                                                                     | 月                                                                    | 火                                                                  | 水                                                                              | 木                                                                    | 金                                                                             | 土                                                                              |
|----|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                       |                                                                      |                                                                    |                                                                                |                                                                      | 1                                                                             | 2                                                                              |
| 朝食 |                                                                       |                                                                      |                                                                    |                                                                                |                                                                      | パン（チョコ）<br>スパゲッティーサラダ<br>フルーツ缶（カクテル）<br>低脂肪牛乳                                 | ご飯150g<br>さつま揚げの煮物<br>味噌汁<br>のり佃（ﾊﾞｯｶ）<br>ヨーグルト                                |
| 昼食 |                                                                       |                                                                      |                                                                    |                                                                                |                                                                      | 赤飯<br>カレイの照り焼き<br>付）柚子なます<br>筑前煮<br>菜の花のゆかり和え<br>味噌汁（豆腐）                      | ご飯150g<br>豆腐ﾌｳﾌｳ揚げお好み焼き風<br>人参きんぴら<br>煮しなす<br>すまし汁（はんぺん）                       |
| 夕食 |                                                                       |                                                                      |                                                                    |                                                                                |                                                                      | ご飯150g<br>煮込みハンバーグ<br>付）ｸﾞﾗｳｾﾞ・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ<br>さつま芋のレモン煮<br>ｷｬﾍﾞﾂのﾄﾞﾚ和え<br>コンソメスープ | ご飯150g<br>ﾃﾝﾊﾟｰﾏｽﾀｰﾄﾞ焼き<br>付）ﾎﾞﾃﾄ・ｽﾅｯﾌﾟｴﾝﾄﾞﾜ<br>大根の洋風煮<br>ｷｬﾍﾞﾂの酢の物<br>味噌汁（揚げ） |
| 3時 |                                                                       |                                                                      |                                                                    |                                                                                |                                                                      | もみじまんじゅう                                                                      | バームクーヘン<br>コーヒー                                                                |
|    | 3                                                                     | 4                                                                    | 5                                                                  | 6                                                                              | 7                                                                    | 8                                                                             | 9                                                                              |
| 朝食 | ご飯150g<br>ひじき煮<br>味噌汁<br>ふりかけ<br>牛乳                                   | ご飯150g<br>茄子と厚揚げの煮物<br>味噌汁<br>梅びしお<br>牛乳                             | ご飯150g<br>高野豆腐の煮物<br>味噌汁<br>ふりかけ<br>低脂肪牛乳                          | パン（ﾏｰｶﾞﾘﾝ）<br>卵サラダ<br>フルーツ缶（ﾊﾞｲﾝ）<br>牛乳                                        | ご飯150g<br>じゃがいものきんぴら<br>味噌汁<br>ふりかけ<br>コーヒー牛乳                        | パン（リンゴジャム）<br>さつまいもサラダ<br>フルーツ缶（白桃）<br>低脂肪牛乳                                  | ご飯150g<br>豚肉と厚揚げの煮物<br>味噌汁<br>ふりかけ<br>ヨーグルト                                    |
| 昼食 | ☆ひな祭り☆<br>桜ちらし寿司<br>しんじょとさつま芋の甘煮<br>オクラのおかか和え<br>粕汁                   | ご飯150g<br>鮭フライ<br>付）ｷｬﾍﾞﾂ<br>炒り豆腐<br>小松菜の辛子和え<br>味噌汁（そうめん）           | ご飯150g<br>親子煮<br>がんもの煮付<br>胡瓜とｶﾏの酢の物<br>すまし汁（花麩）                   | ご飯150g<br>豚肉の生姜焼き<br>付）ﾌﾛｯｺﾘｰ<br>卵の花煮（ひじき入り）<br>漬物<br>味噌汁（南瓜）                  | 菜飯(半量)<br>ﾗｰｽ焼きそば<br>春巻き<br>卵スープ<br>果物（オレンジ）                         | ☆サバの日☆<br>ご飯150g<br>さばの味噌煮<br>付）ごぼう煮<br>南瓜の煮物<br>青菜のﾋﾞｰﾅｯﾌﾞ和え<br>すまし汁（豆腐）     | ちらし寿司<br>ひじき煮<br>小松菜の生姜醤油和え<br>味噌汁（とろろ昆布）                                      |
| 夕食 | ご飯150g<br>八宝菜<br>カニしゅうまい<br>春雨サラダ<br>中華スープ                            | ご飯150g<br>ポークビーンズ<br>付）ﾌﾛｯｺﾘｰ<br>ﾎﾃﾄサラダ<br>コンソメスープ<br>漬物             | ご飯150g<br>ピーマンの肉詰め<br>付）ﾊｽﾀ<br>白菜と厚揚げの煮物<br>ｲﾝｹﾞﾝの胡麻和え<br>味噌汁（しめじ） | 麦ご飯<br>白身魚の野菜あんかけ<br>里芋鶏そぼろ煮<br>すまし汁（茄子）<br>フルーツヨーグルト(りんご)                     | ご飯150g<br>焼き鳥<br>付）ﾅﾑﾙ<br>ﾚﾝｺﾝの煮物<br>大根のおかかサラダ<br>味噌汁（エノキ）           | ご飯150g<br>松風焼き<br>付）ｽﾅｯﾌﾟｴﾝﾄﾞﾜ<br>野菜大豆煮<br>人参サラダ<br>味噌汁（白菜）                   | ご飯150g<br>ポトフ風<br>ささみとﾌﾛｯｺﾘｰの炒め物<br>ﾏｶﾛﾆサラダ<br>漬物（黄金漬け）                        |
| 3時 | ひなあられ<br>りんごジュース                                                      | ベルギーワッフル<br>紅茶                                                       | たい焼き(小豆)                                                           | 薫るカフェゼリー                                                                       | 一口カステラ<br>紅茶                                                         | 牛乳ケーキ                                                                         | ﾏｰｼﾞｬｲｶﾞﾚｯﾄケーキ<br>紅茶                                                           |
|    | 10                                                                    | 11                                                                   | 12                                                                 | 13                                                                             | 14                                                                   | 15                                                                            | 16                                                                             |
| 朝食 | ご飯150g<br>きんぴらごぼう<br>味噌汁<br>梅びしお<br>牛乳                                | ご飯150g<br>ちくわ煮<br>味噌汁<br>ふりかけ<br>牛乳                                  | ご飯150g<br>切り干し大根の煮付<br>味噌汁<br>のり佃（ﾊﾞｯｶ）<br>低脂肪牛乳                   | パン（ｲﾁｺﾞｼﾞﾔﾑ）<br>スパゲッティーサラダ<br>フルーツ缶（みかん）<br>牛乳                                 | ご飯150g<br>じゃがいものきんぴら<br>味噌汁<br>ふりかけ<br>コーヒー牛乳                        | パン（ピーナッツ）<br>たまごサラダ<br>フルーツ缶（カクテル）<br>低脂肪牛乳                                   | ご飯150g<br>白菜と厚揚げの煮物<br>味噌汁<br>ふりかけ<br>ヨーグルト                                    |
| 昼食 | ご飯150g<br>エビカツ<br>付）ｷｬﾍﾞﾂ<br>竹輪と大根の煮物<br>味噌汁（ほうれん草）<br>フルーツヨーグルト      | 麦ご飯<br>鶏肉のネギ塩焼き<br>付）青菜ﾗｰ<br>茄子と揚げの煮物<br>春雨サラダ<br>ワントンスープ            | ゆかり飯(半量)<br>きつねうどん<br>ほうれん草の白和え<br>果物（バナナ）                         | ご飯150g<br>豆腐ﾊﾊﾞｰｸﾞ～きのこﾗｰｽ～<br>付）ﾌﾛｯｺﾘｰ<br>ﾚﾝｺﾝの煮物<br>白菜の塩昆布和え<br>味噌汁（揚げ）       | ハヤシライス<br>野菜サラダ<br>ﾌﾙｰﾁｬ                                             | ご飯150g<br>お好み焼き<br>ひじき煮<br>味噌汁（ほうれん草）<br>漬物（さくら漬）                             | 郷土料理～宮城県～<br>鮭わかめご飯（半量）<br>おくらがけ<br>卵の花煮<br>缶果物（りんご缶）                          |
| 夕食 | ご飯150g<br>牛すき煮<br>温泉卵<br>オクラの胡麻和え<br>すまし汁（手まり麩）                       | ご飯150g<br>サワラの幽庵焼き<br>付）ｷｽｻﾔ・人參<br>さつま揚げの煮物<br>菜の花のからし和え<br>味噌汁（しめじ） | ご飯150g<br>豚じゃが煮<br>だし巻き卵<br>こんぶ豆腐<br>味噌汁（花麩）                       | ご飯150g<br>カレイの生姜煮<br>付）大根の煮物<br>玉子と小松菜の炒め物<br>煮しなす<br>すまし汁（はんぺん）<br>りんごゼリー     | ご飯150g<br>鶏肉の磯辺焼き<br>付）ｸﾞﾘﾙ南瓜<br>高野豆腐の煮物<br>オクラのおかか和え<br>味噌汁（じゃが芋）   | ご飯150g<br>豆腐の野菜あんかけ<br>鶏ﾚﾊﾞｰの甘辛煮<br>菜の花の胡麻和え<br>味噌汁（揚げ）                       | ご飯150g<br>アジの竜田揚げ<br>付）大根おろし<br>筍のおかか煮<br>ｲﾝｹﾞﾝのなめたけわさび和え<br>味噌汁（しめじ）          |
| 3時 | 田舎まんじゅう                                                               | メープルパンケーキ                                                            | 黒糖ケーキ<br>コーヒー                                                      | りんごゼリー                                                                         | チョコパウム<br>紅茶                                                         | 今川焼き                                                                          | カステラ<br>紅茶                                                                     |
|    | 17                                                                    | 18                                                                   | 19                                                                 | 20                                                                             | 21                                                                   | 22                                                                            | 23                                                                             |
| 朝食 | ご飯150g<br>野菜大豆煮<br>味噌汁<br>のり佃（ﾊﾞｯｶ）<br>牛乳                             | ご飯150g<br>炒り豆腐<br>味噌汁<br>ふりかけ<br>牛乳                                  | ご飯150g<br>豚じゃが<br>味噌汁<br>梅びしお<br>低脂肪牛乳                             | パン（りんごジャム）<br>マカロニサラダ<br>フルーツ缶（みかん）<br>牛乳                                      | ご飯150g<br>さつま揚げの煮物<br>味噌汁<br>ふりかけ<br>コーヒー牛乳                          | パン（ﾏｰｶﾞﾘﾝ）<br>スパゲッティーサラダ<br>フルーツ缶（ﾊﾞｲﾝ）<br>低脂肪牛乳                              | ご飯150g<br>高野豆腐の煮物<br>味噌汁<br>梅びしお<br>ヨーグルト                                      |
| 昼食 | ご飯150g<br>ブリの煮付け<br>付）オクラ<br>南瓜の煮物<br>胡瓜の酢の物<br>味噌汁(豆腐)               | あなごのちらし寿司<br>がんもの煮付<br>小松菜の磯和え<br>赤だし（うずまき麩）                         | ご飯150g<br>ミンチカツ<br>付）ｷｬﾍﾞﾂ<br>人参のたらこ金平<br>青梗菜の柚子和え<br>中華スープ        | ☆春分の日☆<br>たけのこご飯<br>ホキのﾏﾖｺﾝ焼き<br>付）ほうれん草ソテー<br>信田巻き<br>ｲﾝｹﾞﾝﾋﾞｰﾅｯﾌﾞ和え<br>けんちん汁 | ご飯150g<br>鶏肉の塩だれ炒め<br>きんぴらごぼう<br>漬物<br>味噌汁（えのき）                      | ビーフカレー<br>野菜サラダ<br>漬物（福神漬）<br>ヨーグルト                                           | ご飯150g<br>豚肉と野菜の旨塩炒め<br>ﾚﾝｺﾝの金平<br>ほうれん草のサラダ<br>すまし汁（花麩）                       |
| 夕食 | 麦ご飯<br>豚肉と野菜の青椒ﾗｰｽ炒め<br>ﾀﾚ付き肉団子<br>漬物<br>卵スープ                         | ご飯150g<br>チキン南蛮<br>付）ﾎﾞﾃﾄ・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ<br>ﾐﾆｸﾞﾗﾀﾝ<br>さつまいもサラダ<br>コンソメスープ  | ご飯150g<br>サワラの照り焼き<br>付）菜の花の和え物<br>里芋の鶏そぼろ煮<br>なます<br>味噌汁（豆腐）      | ご飯150g<br>厚揚げの肉味噌炒め<br>えびシューマイ<br>やみつき胡瓜<br>わかめスープ                             | ご飯150g<br>さばのみぞれ煮<br>付）オクラ<br>さつま芋のレモン煮<br>春雨の中華和え<br>すまし汁（とろろ昆布）    | ご飯150g<br>スペイン風オムレツ<br>付）ﾌﾛｯｺﾘｰ<br>長芋のオイスターソース炒め<br>ﾂﾅﾏﾖ和え<br>コンソメスープ         | ご飯150g<br>ブリの甘酢あんかけ<br>付）菜の花<br>里芋の煮物<br>ｲﾝｹﾞﾝの明太和え<br>味噌汁（豆腐）                 |
| 3時 | ぶどうゼリー                                                                | あんドーナッツ<br>紅茶                                                        | バームロール<br>コーヒー                                                     | おはぎ                                                                            | たい焼き（カスタード）<br>りんごジュース                                               | 人形焼き<br>紅茶                                                                    | バナナカステラ<br>紅茶                                                                  |
|    | 24                                                                    | 25                                                                   | 26                                                                 | 27                                                                             | 28                                                                   | 29                                                                            | 30                                                                             |
| 朝食 | ご飯150g<br>野菜大豆煮<br>味噌汁<br>のり佃（ﾊﾞｯｶ）<br>牛乳                             | ご飯150g<br>ちくわの煮物<br>味噌汁<br>ふりかけ<br>牛乳                                | ご飯150g<br>豚肉とごぼうのうま煮<br>味噌汁<br>ふりかけ<br>低脂肪牛乳                       | パン（ｲﾁｺﾞｼﾞﾔﾑ）<br>マカロニサラダ<br>フルーツ缶（黄桃）<br>牛乳                                     | ご飯150g<br>白菜と厚揚げの煮物<br>味噌汁<br>梅びしお<br>コーヒー牛乳                         | パン（チョコ）<br>スパゲッティーサラダ<br>フルーツ缶（カクテル）<br>低脂肪牛乳                                 | ご飯150g<br>豚じゃが<br>味噌汁<br>のり佃（ﾊﾞｯｶ）<br>ヨーグルト                                    |
| 昼食 | ご飯150g<br>白身魚のﾊﾞｼﾞﾏｲﾙ焼き<br>付）玉子焼き<br>じゃがいも洋風煮<br>小松菜のお浸し<br>味噌汁（さつま芋） | ピラフ<br>ｺｰﾝｸﾘｰﾑｺﾛｯｹ<br>付）ｷｬﾍﾞﾂ<br>コンソメスープ<br>フルーツ缶（みかん）               | ご飯150g<br>アジの山椒焼き<br>付）さつま芋甘煮<br>がんも煮付<br>胡瓜の梅和え<br>味噌汁（しめじ）       | ふりかけご飯(半量)<br>味噌ﾗｰﾒﾝ<br>もやしのﾅﾑﾙ<br>オレンジムース                                     | ご飯150g<br>ｷｬﾝﾅｰおろしﾎﾟﾝ酢がけ<br>付）ﾌﾛｯｺﾘｰ<br>ちくわの磯辺煮<br>冷奴<br>味噌汁（わかめ）    | 牛丼(麦ごはん)<br>焼き厚揚げの生姜醤油<br>胡瓜のさっぱり和え<br>赤だし（花麩）                                | ご飯150g<br>魚の唐揚げチリソース<br>付）ﾌﾛｯｺﾘｰ<br>炒り豆腐<br>青梗菜の鯉糸和え<br>味噌汁(さつま芋)              |
| 夕食 | ご飯150g<br>照り焼きチキン<br>付）もやしソテー<br>切り干し大根の煮付<br>パンブキンサラダ<br>すまし汁（はんぺん）  | 麦ご飯<br>牛肉と厚揚げの焼肉炒め<br>青菜の胡麻和え<br>漬物<br>すまし汁（手毬麩）                     | ご飯150g<br>ｸﾘｰﾑｼﾞｬｰ<br>ほうれん草ﾊﾑソテー<br>たまごサラダ                         | ご飯150g<br>肉じゃが<br>れんこん饅頭<br>花野菜サラダ<br>味噌汁（大根）                                  | ご飯150g<br>さばのゴマ味噌焼き<br>付）さつま芋甘煮<br>卵の花煮<br>オクラのマヨネーズ和え<br>すまし汁（そうめん） | ご飯150g<br>カレイの煮付け<br>付）ごぼう煮<br>南瓜の鶏そぼろ煮<br>青菜のおかか和え<br>味噌汁（エノキ）               | ご飯150g<br>豚肉と茄子の甘辛煮<br>絹寄せホタテしんじょう<br>菜の花の柚子味噌和え<br>すまし汁（手毬麩）                  |
| 3時 | 水ようかん                                                                 | いちごロールケーキ<br>コーヒー                                                    | レモンケーキ<br>紅茶                                                       | カステラドーナッツ                                                                      | キャラメルブラウニー<br>紅茶                                                     | かりんとらどﾅｯﾌﾞ<br>紅茶                                                              | 黒糖まんじゅう                                                                        |
|    | 31                                                                    |                                                                      |                                                                    |                                                                                |                                                                      |                                                                               |                                                                                |
| 朝食 | ご飯150g<br>ひじき煮<br>味噌汁<br>ふりかけ<br>牛乳                                   |                                                                      |                                                                    |                                                                                |                                                                      |                                                                               |                                                                                |
| 昼食 | ご飯150g<br>鶏肉のみぞれ煮<br>豆腐中華野菜あんかけ<br>ｷｬﾍﾞﾂの昆布和え<br>味噌汁（茄子）              |                                                                      |                                                                    |                                                                                |                                                                      |                                                                               |                                                                                |
| 夕食 | ご飯150g<br>牛肉のチャプチェ風<br>もやしのナムル<br>卵スープ<br>杏仁豆腐～ﾌﾙｰﾂﾗｰｽ～               |                                                                      |                                                                    |                                                                                |                                                                      |                                                                               |                                                                                |
| 3時 | バウムクーヘン<br>紅茶                                                         |                                                                      |                                                                    |                                                                                |                                                                      |                                                                               |                                                                                |