

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：2026/1/1～2026/1/31

	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
朝食					ご飯150g 信田巻き 梅びしお 雑煮風（やわらか福もち）	パン（チョコ） ヘルシーサラダ フルーツ缶（パイナップル） 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					●おせち【BF10月6-3国風赤】 赤飯 ①さわらの西京焼き 付）梅花レンコン ②南瓜・伊達巻 ③玉子と豆腐のしんじょ ④黒豆・寿かまぼこ ⑤白和え お吸い物	炊き込みご飯 おせち【夢】 雑煮風（もち麴） フルーツ（みかん）	うなぎちらし寿司 かとうわいのしんじょ 菜の花のピーナッツ和え 赤だし
夕食					麦ご飯 牛すき煮 温泉卵 味噌汁（揚げ） 漬物（さくら漬）	ご飯150g 松風焼き 付）ブロッコリーおかか和え がんもの煮付け すまし汁（紫蘇そうめん） ごま昆布	ご飯150g ビーフシチュー キャベツのサラダ ピーチムース
3時					田舎まんじゅう	あんまん	メープルパンケーキ 紅茶
	4	5	6	7	8	9	10
朝食	ご飯150g 白菜と厚揚げの煮物 味噌汁 のり佃（ハッパ） 牛乳	ご飯150g ちくわの煮物 味噌汁 ふりかけ 牛乳	ご飯150g スクランブルエッグ 味噌汁 ふりかけ 低脂肪牛乳	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） 牛乳	ご飯150g さつま揚げの煮物 味噌汁 のり佃（ハッパ） コーヒー牛乳	パン（ピーナッツ） ポテトサラダ フルーツ缶（洋ナシ） 低脂肪牛乳	ご飯150g 白菜と厚揚げの煮物 味噌汁 梅びしお ヨーグルト
昼食	ご飯150g サバの照り焼き 付）人参・キヌサヤ 肉詰めいなり煮物 胡瓜とかかの酢の物 味噌汁（南瓜）	ご飯150g カツとじ煮 昆布豆 ほうれん草の卵の花和え 味噌汁（うずまき麴）	ご飯150g 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け 菜の花の海苔わさび和え すまし汁（はんぺん）	七草粥 肉わかめうどん かき揚げ フルーツ缶（マンゴー）	ご飯150g 煮込みハンバーグ 付）ポテト・ブロッコリー マカロニサラダ コンソメスープ 果物（オレンジ）	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150g お好み焼き 卵の花煮 味噌汁（椎茸） 漬物
夕食	ご飯150g 豚肉の生姜炒め 玉子焼き ブロッコリーの辛子和え すまし汁（豆腐）	ご飯150g ピーマンの肉詰め 付）粉ふき芋 ナポリタンスパゲティ かぼちゃのゆかり和え 味噌汁（オクラ）	ご飯150g 鶏じゃがが煮 インゲンのツナ和え すまし汁（白菜） 漬物	ご飯150g 厚揚げの肉味噌炒め 南瓜の煮物 胡瓜ともやしのゴマ酢和え すまし汁（大根）	ご飯150g タラのおろしポン酢 付）がんも煮 焼き豆腐の田楽 金時豆甘煮 味噌汁（麴）	麦ご飯 豚肉の甘辛煮 ぎんぎ豆腐 味噌汁（花麴） ごま昆布	ご飯150g 鶏肉のネギ塩焼き 付）スナップエンドウ 大学芋 菜の花の辛子和え すまし汁（そうめん）
3時	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	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 豚肉とごぼうのうま煮 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 牛乳	ご飯150g 豆腐の中華煮 味噌汁 のり佃（ハッパ） 低脂肪牛乳	パン（マカロン） さつまいもサラダ フルーツ缶（パイナップル） 牛乳	ご飯150g じゃが芋のきんぴら 味噌汁 ふりかけ コーヒー牛乳	パン（イチゴジャム） マカロニサラダ フルーツ缶（みかん） 低脂肪牛乳	ご飯150g さつま揚げの煮物 味噌汁 ふりかけ ヨーグルト
昼食	ご飯150g ミンチカツ 付）キャベツ ジャーマンポテト ブロッコリーのピーナッツ和え 味噌汁（わかめ）	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） ソテー焼きそば スナップエンドウのサラダ 味噌汁（花麴）	ご飯150g 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	☆小正月☆ 赤飯 さばの味噌煮 付）花人参 南瓜の煮物 胡瓜の酢の物 すまし汁（青梗菜）	木の葉丼 大根と茄子の田楽 菜の花のピーナッツ和え すまし汁（そうめん）	ご飯150g 白身魚のツヨク焼き 付）ブロッコリー 大豆と野菜のトマト煮 青梗菜の煮浸し 味噌汁（とろろ昆布）
夕食	ご飯150g 白身魚の磯辺焼き 付）グリル南瓜 筑前煮 茄子の酢味噌和え すまし汁（とろろ昆布）	ご飯150g アジのネギ味噌焼き 付）インゲン 炒り豆腐 オクラの梅和え すまし汁（はんぺん）	ご飯150g 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150g 鮭の照り焼き 付）オクラ 玉子と豆腐のしんじょ 浅漬け風 味噌汁（揚げ）	麦ご飯 鶏すき煮 温泉卵 味噌汁（キャベツ） 漬物	ご飯150g ハンバーグ 付）スナップエンドウ・ケラッ じゃがいも洋風煮 コンソメスープ フルーツ缶（黄桃）	ご飯150g 鶏肉の塩だれ炒め エビシウマイ インゲンのなめ茸わさび和え 味噌汁（しめじ）
3時	★鏡開き ぜんざい	肉まん	レモンケーキ コーヒー	黒糖まんじゅう	ようかん	Caバウムクーヘン 紅茶	チョコまん
	18	19	20	21	22	23	24
朝食	ご飯150g 白菜と厚揚げの煮物 味噌汁 梅びしお 牛乳	ご飯150g 卵の花煮 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（チョコ） ヘルシーサラダ フルーツ缶（白桃） 牛乳	ご飯150g ハムポテト 味噌汁 梅びしお コーヒー牛乳	パン（りんごジャム） 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 白菜と厚揚げの煮物 味噌汁 ふりかけ ヨーグルト
昼食	ご飯150g マーボー茄子 もやしのナムル 卵スープ 漬物	わかめご飯（半量） 味噌ラーメン 焼き餃子 フルーツ杏仁	ちらし寿司 青梗菜の生姜煮 五目豆 赤だし（うずまき麴）	ご飯150g さばの塩焼き 付）大根おろし 里芋の鶏そぼろ煮 オクラのおかか和え 味噌汁（とろろ昆布）	ハヤシライス コールスローサラダ パインムース	☆郷土料理～栃木県～ えびす丼 切り干し大根の煮付け ブロッコリーの辛子和え 味噌汁（そうめん）	ご飯150g ニシンの煮付け 付）人参・キヌサヤ かとうわいのしんじょ ほうれん草の白和え 豚汁
夕食	ご飯150g アジの南蛮漬け 付）スナップエンドウ じゃが芋のきんぴら 菜の花のお浸し 味噌汁（花麴）	ご飯150g ブリの煮付け 付）人参・キヌサヤ がんもの煮付け ほうれん草の磯和え 味噌汁（大根）	ご飯150g 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150g 肉団子の酢豚風 ほうれん草ハムソテー 春雨のツナ～和え 中華スープ	ご飯150g 白身魚のバジル風味焼き 付）玉子焼き ひじき煮 しる菜の煮浸し 味噌汁（豆腐）	麦ご飯 クリームシチュー ほうれん草コーンバター マカロニサラダ	ご飯150g 豚じゃが 菜の花の柚子味噌和え すまし汁（はんぺん） 漬物
3時	抹茶まんじゅう 紅茶	ミニたい焼き（小豆）	バナナケーキ コーヒー	あんまん	ミナロールケーキ 紅茶	肉まん	カットバウム コーヒー
	25	26	27	28	29	30	31
朝食	ご飯150g 豚肉とごぼうのうま煮 味噌汁 のり佃（ハッパ） 牛乳	ご飯150g 高野豆腐の煮物 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） パンブキンサラダ フルーツ缶（黄桃） 牛乳	ご飯150g 茄子と揚げの煮物 味噌汁 梅びしお コーヒー牛乳	パン（りんごジャム） さつまいもサラダ フルーツ缶（みかん） 低脂肪牛乳	ご飯150g 湯葉の野菜あんかけ 味噌汁 ふりかけ ヨーグルト
昼食	ご飯150g ブリの甘酢あんかけ 付）チンゲン菜 炒り豆腐 オクラの梅和え 味噌汁（花麴）	ご飯150g ケラッコロッケ＆鶏フライ 付）キャベツ 野菜大豆煮 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁（なす）	ゆかりご飯（半量） なめこそば 信田巻き 果物（バナナ）	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150g さばのゴマ味噌焼き 付）オクラ ちくわの磯辺煮 菜の花のわさび和え すまし汁（そうめん）	天津飯 タレ付き肉団子 チンゲン菜の中華煮 中華スープ	ご飯150g 照り焼きチキン 付）ピーマンソテー ほうれん草ハムソテー スパゲッティ～サラダ 味噌汁（エノキ）
夕食	ご飯150g ミートオムレツ 付）スナップエンドウ 茄子の詰め煮 胡瓜のさっぱり和え すまし汁（かぶ）	ご飯150g 豆腐の野菜あんかけ 鶏レバーの甘辛煮 もやしのゴマ酢和え すまし汁（とろろ昆布）	ご飯150g チキン～おろしポン酢がけ 付）ピーマン・シシト 玉子と小松菜の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁（白菜）	ご飯150g カレイの煮付け 付）キヌサヤ・人参 大根と豚肉の味噌煮 おろしのツナ～和え すまし汁（卵）	麦ご飯 豚肉と野菜の旨塩炒め レンコンの金平 とろろ芋 味噌汁（じゃが芋）	ご飯150g アジの山椒焼き 付）インゲンソテー 南瓜の煮物 柚子なます 味噌汁（麴）	ご飯150g マーボー豆腐 カニしゅうまい ブロッコリーの辛子和え 味噌汁（揚げ）
3時	あずきミカドリン 紅茶	黒糖まんじゅう	人形焼き	ムンライトレットサンド 紅茶	栗まんじゅう	ようかん	ミニたい焼き（カスタード） 紅茶