

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：2026/3/1～2026/3/31

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
朝食	ご飯150g じゃが芋のきんぴら 味噌汁 のり佃（ﾊﾞｯｸ） 牛乳	ご飯150g ちくわの煮物 味噌汁 ふりかけ 牛乳	ご飯150g さつま揚げの煮物 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（洋ナシ） 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（ピーナッツ） ポテトサラダ フルーツ缶（パイナップル） 低脂肪牛乳	ご飯150g きんぴらごぼう 味噌汁 ふりかけ ヨーグルト
昼食	赤飯 白身魚の唐揚げ野菜あんかけ がんもの煮付け 大根とかぼちゃの酢の物 味噌汁（とろろ昆布）	豚丼 オクラのとろろ和え すまし汁（そうめん） フルーツ缶（みかん）	☆ひな祭り☆ 桜ちらし寿司 ふんわり野菜豆腐寄せ ブロッコリーの胡麻和え 粕汁	ご飯150g サバの照り焼き 人参・キヌサヤ じゃが芋の鶏そぼろ煮 胡瓜の酢味噌和え すまし汁（豆腐）	菜飯（半量） かやくうどん かき揚げ いちごムース	ご飯150g 白身魚のカレームニエル 付）南瓜・ｽｯﾌﾟﾝﾄﾞﾙ 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）	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（うずまき麩）
夕食	ご飯150g ﾌﾞﾗｯｸﾞﾗﾝﾄﾞお好み焼き風 付）ｷﾞﾔﾍﾞｯﾄﾞ ひじき煮 青梗菜の辛子和え 味噌汁（はんぺん）	ご飯150g ビーマンの肉詰め 付）粉ふき芋 ナポリタンスパゲティ ｶﾌﾞﾁのゆかり和え 味噌汁（揚げ）	ご飯150g ｷﾞﾔﾍﾞｯﾄﾞ 焼き 付）ｲﾝｹﾞﾝ 大豆と野菜のトマト煮 蒸しなす 味噌汁（冬瓜）	ご飯150g 豚肉の生姜炒め 筍と菜の花のしんじょ ほうれん草の中華和え 味噌汁（エノキ）	麦ご飯 鶏じゃがが煮 ｲﾝｹﾞﾝのツナ和え 味噌汁（花麩） 漬物	ご飯150g 八宝菜 肉しゅうまい 卵スープ 漬物	ご飯150g 厚揚げの肉味噌炒め 南瓜の煮物 胡瓜ともやしのｺﾞﾏ酢和え すまし汁（大根）
3時	田舎まんじゅう	ベルギーワッフル コーヒー	三色花ゼリー りんごジュース	もみじまんじゅう	メープルパンケーキ 紅茶	一口カステラ	煮るカフェゼリー
	8	9	10	11	12	13	14
朝食	ご飯150g 湯葉の野菜あんかけ 味噌汁 ふりかけ 牛乳	ご飯150g さつま揚げの煮物 味噌汁 梅びしお 牛乳	ご飯150g 大根と油揚げの煮物 味噌汁 のり佃（ﾊﾞｯｸ） 低脂肪牛乳	パン（マカリ） たまごサラダ フルーツ缶（白桃） 牛乳	ご飯150g ちくわの煮物 味噌汁 ふりかけ コーヒー牛乳	パン（イチゴジャム） さつまいもサラダ フルーツ缶（みかん） 低脂肪牛乳	ご飯150g 茄子と揚げの煮物 味噌汁 ふりかけ ヨーグルト
昼食	ご飯150g 煮込みハンバーグ 付）ｷﾞﾔﾍﾞｯﾄﾞ・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 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 菜の花のナムル ワンタンスープ	ご飯150g お好み焼き 卵の花煮 味噌汁（白菜） 漬物	ご飯150g ミンチカツ 付）ｷﾞﾔﾍﾞｯﾄﾞ ジャーマンポテト ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾋﾞｰﾅｯｸ和え 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～	ゆかりご飯（半量） ﾖｰｽﾞ焼きそば 花野菜サラダ 味噌汁（花麩）	ご飯150g 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（卵）
夕食	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（麩）	ご飯150g 豚肉の甘辛煮 玉子焼き しる菜の柚子和え 味噌汁（豆腐）	ご飯150g 鶏肉のネギ塩焼き 付）ｽｯﾌﾟﾝﾄﾞﾙ 大学芋 ほうれん草の辛子和え すまし汁（とろろ昆布）	ご飯150g 白身魚の磯辺焼き 付）ｸﾞﾘﾙ南瓜 鶏ごぼう 大根の梅和え 味噌汁（そうめん）	ご飯150g カレイの煮付け 付）里芋・ｲﾝｹﾞﾝ 炒り豆腐 茄子の酢味噌和え すまし汁（はんぺん）	ご飯150g 豆腐ﾊﾞｰｸﾞ～和風あんかけ～ 付）ﾋｰﾏﾝﺗｵﾃｰ レンコンそぼろ 味噌汁（ほうれん草） 漬物	麦ご飯 鶏すき煮 温泉卵 味噌汁（ｷﾞﾔﾍﾞｯﾄﾞ） 漬物
3時	牛乳ケーキ 紅茶	栗まんじゅう	レモンケーキ	ようかん	ドーナッツ 紅茶	黒糖まんじゅう	ﾌﾞﾗｯｸﾞﾗﾝﾄﾞ(ﾁｮｺ) コーヒー
	15	16	17	18	19	20	21
朝食	ご飯150g じゃが芋のきんぴら 味噌汁 ふりかけ 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 さつま揚げの煮物 味噌汁 ふりかけ 低脂肪牛乳	パン（チョコ） ポテトサラダ フルーツ缶（黄桃） 牛乳	ご飯150g 豆腐の中華煮 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（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 ふりかけ ヨーグルト
昼食	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	木の葉丼 青梗菜の煮浸し 豚汁 果物（オレンジ）	ご飯150g 白身魚のﾏｺﾞﾝ焼き 付）ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 大豆と野菜のトマト煮 菜の花のﾋﾞｰﾅｯｸ和え 味噌汁（里芋）	わかめご飯（半量） 塩野菜ラーメン 焼き餃子 フルーツ杏仁	ご飯150g チキンカツ 付）ｷﾞﾔﾍﾞｯﾄﾞ じゃが芋のきんぴら オクラのおかか和え すまし汁（とろろ昆布）	☆春分の日☆ たけのご飯 アジの南蛮漬け 付）ｸﾞﾘﾙ南瓜 彩りしんじょ 菜の花のお浸し けんちん汁	ハヤシライス コールスローサラダ ピーチムース
夕食	ご飯150g アジの照り焼き 付）オクラ 玉子と豆腐のしんじょ 浅漬け風 味噌汁（揚げ）	ご飯150g ハンバーグ 付）ｲﾝｹﾞﾝ・ｸﾞﾗｯﾁ じゃがいも洋風煮 ｽﾊﾟゲｯﾃｰｰｰｰ コンソメスープ	ご飯150g 鶏肉の塩だれ炒め エビシウマイ 茄子の含め煮 味噌汁（南瓜）	ご飯150g ﾌﾞﾘの煮付け もやしのナムル がんもの煮付け ほうれん草の磯和え 味噌汁（揚げ）	麦ご飯 マーボー茄子 もやしのナムル 卵スープ 漬物	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 ほうれん草ﾊﾞｰｸﾞ 春雨のﾏｺﾞﾝｽﾞ和え 中華スープ
3時	ぜんざい	Caﾊﾞｳﾑｸｰｰｰ 紅茶	チョコまん	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	今川焼き
	22	23	24	25	26	27	28
朝食	ご飯150g 豚肉とごぼうのうま煮 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 ふりかけ 牛乳	ご飯150g 白菜と厚揚げの煮物 味噌汁 ふりかけ 低脂肪牛乳	パン（ピーナッツ） さつまいもサラダ フルーツ缶（洋ナシ） 牛乳	ご飯150g 豚肉とごぼうのうま煮 味噌汁 梅びしお コーヒー牛乳	パン（マカリ） たまごサラダ フルーツ缶（みかん） 低脂肪牛乳	ご飯150g 卵の花煮 味噌汁 ふりかけ ヨーグルト
昼食	ご飯150g ﾌﾞﾘの甘酢あんかけ 付）ｲﾝｹﾞﾝ 炒り豆腐 オクラの梅和え 味噌汁（花麩）	ちらし寿司 信田巻き 青梗菜の生姜煮 赤だし（うずまき麩）	ご飯150g ﾃﾞｰｽ 入りｺｯｸ&ﾌﾗｲ 付）ｷﾞﾔﾍﾞｯﾄﾞ 五目豆 もやしのｺﾞﾏ酢和え 味噌汁（そうめん）	ご飯150g 白身魚の野菜あんかけ 付）ｸﾞﾘﾙ南瓜 切り干し大根の煮付け ほうれん草の白和え 味噌汁（なす）	☆郷土料理～沖繩県～ ふりかけご飯（半量） ソーキそば 彩りシウマイ もずくきゅうり	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 ぼてとサラダﾊﾞｰｸﾞ 付）ｷﾞﾔﾍﾞｯﾄﾞ 野菜大豆煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのおかか和え 味噌汁（南瓜）
夕食	ご飯150g ｸﾘｰﾑｼﾁｬｰ 玉子と小松菜の炒め物 マカロニサラダ 果物（バナナ）	ご飯150g 白身魚のﾊﾞﾝﾄﾞﾙ焼き 付）玉子焼き ひじき煮 しる菜の煮浸し 味噌汁（豆腐）	麦ご飯 豚じゃがが 菜の花の柚子味噌和え すまし汁（はんぺん） 漬物	ご飯150g ﾓｰﾄﾞﾓﾚｯﾄﾞ 付）ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ｷﾞﾔﾍﾞｯﾄﾞとﾎﾙﾓﾝのﾄﾏﾄ煮 胡瓜のさっぱり和え 味噌汁（冬瓜）	ご飯150g 豆腐の野菜あんかけ 鶏レバーの甘辛煮 ブロッコリーの辛子和え 味噌汁（白菜）	ご飯150g カレイの生姜煮 付）花人参 大根と豚肉の味噌煮 紅あずま甘露煮 すまし汁（卵）	ご飯150g ｷﾞﾔﾍﾞｯﾄﾞおろしポン酢がけ 付）ﾋｰﾏﾝﺗｵﾃｰ ほうれん草ｺｰﾝﾊﾞｰ ｽﾊﾟゲｯﾃｰｰｰ 味噌汁（とろろ昆布）
3時	ﾓﾙﾃﾞﾙｰｰｰ 紅茶	牛乳ケーキ	カットバウム コーヒー	あずきﾓﾙﾌﾞﾘﾝ	黒糖まんじゅう	人形焼き	ﾓｰﾄﾞﾌﾗｲﾝｸﾞ 紅茶
	29	30	31				
朝食	ご飯150g 茄子と揚げの煮物 味噌汁 のり佃（ﾊﾞｯｸ） 牛乳	ご飯150g さつま揚げの煮物 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				
昼食	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 さばのｺﾞﾏ味噌焼き 付）かぶ ちくわの磯辺煮 菜の花のわさび和え すまし汁（そうめん）	ご飯150g 照り焼きチキン 付）ﾋｰﾏﾝﺗｵﾃｰ ほうれん草ﾊﾞｰｸﾞ ポテトサラダ 味噌汁（エノキ）				
夕食	ご飯150g アジの山椒焼き 付）ｲﾝｹﾞﾝ 南瓜の煮物 柚子なます 味噌汁（花麩）	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 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	栗まんじゅう	ようかん	ミニたい焼き（カスタード） 紅茶				