

献立予定(実施)表

現場：パンデ(絆)
 献立種類：常食(個別献立)
 期間：2026/6/1~2026/6/30

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
朝食		ご飯150g 豚肉と厚揚げの煮物 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	ロールパン(ピーナッツ) さつまいもサラダ フルーツ缶(白桃) 牛乳	ご飯150g 卵の花煮 味噌汁 梅びしお コーヒー牛乳	食パン(マーガリン) たまごサラダ フルーツ缶(洋ナシ) 低脂肪牛乳	ご飯150g 切り干し大根の煮付け 味噌汁 ふりかけ ヨーグルト
昼食		赤飯 天ぷら盛り合わせ 天つゆ がんもの煮付け 胡瓜の梅和え 赤だし(うずまき麩)	ご飯150g 煮込みハンバーグ 付) 人参・人参ゲラッテ マカロニサラダ コンソメスープ パインムース	ご飯150g アジの南蛮漬け 焼き豆腐の田楽 ほうれん草の煮浸し すまし汁(そうめん)	ご飯150g すき焼き風コロッケ 付) キャベツ 大豆と野菜のトマト煮 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁(南瓜)	菜飯(半量) にゅうめん きくらげと高野豆腐の煮物 しろなの柚子浸し	ミンチカレー ツナサラダ 漬物(福神漬) 果物(オレンジ)
夕食		麦ご飯 白身魚のカレームニエル 付) 南瓜・平さやインゲン 大根の洋風煮 菜の花の磯和え すまし汁(冬瓜)	ご飯150g 777揚げお好み焼き風 付) ブロッコリー 白菜のツナ煮 オクラの胡麻和え 味噌汁(里芋)	ご飯150g 鶏じゃがが煮 玉子焼き 大根の酢の物 味噌汁(はんぺん)	ご飯150g タラのおろしポン酢 付) 花人参 里芋の鶏そぼろ煮 青梗菜のわさび和え 味噌汁(椎茸)	ご飯150g ビーマンの肉詰め 付) 粉ふき芋 きんぴらごぼう 茄子の生姜醤油和え 味噌汁(豆腐)	ご飯150g サバの磯辺焼き 付) グリル南瓜 ふんわり野菜豆腐寄せ インゲンの酢味噌和え すまし汁(花麩)
3時		田舎まんじゅう	ベルギーワッフル りんごジュース	あんぱたまん 紅茶	もみじまんじゅう	メープルパンケーキ	一口カステラ コーヒー
	7	8	9	10	11	12	13
朝食	ご飯150g 湯葉の野菜あんかけ 味噌汁 のり佃(ハッパ) 牛乳	ご飯150g じゃが芋のきんぴら 味噌汁 ふりかけ 牛乳	ご飯150g 大根と揚げの煮物 味噌汁 ふりかけ 低脂肪牛乳	ロールパン(イチゴジャム) スクランブルエッグ フルーツ缶(カカオ) 牛乳	ご飯150g 豚肉と厚揚げの煮物 味噌汁 ふりかけ コーヒー牛乳	食パン(チョコ) 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 ちくわの煮物 味噌汁 梅びしお ヨーグルト
昼食	ご飯150g 豚肉の生姜炒め 枝豆のふわふわしんじょ かき揚げのゆかり和え すまし汁(卵)	ちらし寿司 南瓜の煮物 菜の花の胡麻和え 味噌汁(揚げ)	ご飯150g カジキカツ&扇フライ 付) キャベツ ひじき煮 春雨のマヨネーズ和え 味噌汁(花麩)	ゆかりご飯(半量) 味噌ラーメン 焼き餃子 杏仁フルーツ	☆入梅 生姜ご飯 鶏肉の梅しそ天ぷら 付) 平さやインゲン 天つゆ 冬瓜のカニあんかけ 味噌汁(わかめ) はちみつレモンゼリー	ピラフ チーズ入りコロッケ 付) キャベツ クリームスープ フルーツ缶(黄桃)	ご飯150g 照り焼き豆腐ハンバーグ 付) インゲン・人参 茄子の柚子味噌かけ オクラのなめたけ和え すまし汁(そうめん)
夕食	ご飯150g チキンマスタート焼き 付) ビーマンソテー ナポリタンスパゲティ ほうれん草の青じそ和え 味噌汁(里芋)	ご飯150g マーボー茄子 もやしのナムル ワンタンスープ 漬物(さくら漬)	ご飯150g 豚肉の甘辛煮 がんもの煮付け 味噌汁(冬瓜) ごま昆布佃煮	麦ご飯 肉団子の甘酢あん 玉子と小松菜の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(豆腐)	ご飯150g カレイの幽庵焼き 付) オクラ 野菜大豆煮 ほうれん草の白和え すまし汁(卵)	ご飯150g 白身魚の中華あんかけ えびしゅうまい 中華スープ ヨーグルト〜フルーツ〜	ご飯150g 鶏肉のネギ塩焼き 付) ビーマンソテー ほうれん草ハムソテー 金時豆甘煮 味噌汁(揚げ)
3時	薫るカフェゼリー	牛乳ケーキ 紅茶	栗まんじゅう	レモンケーキ	ミニたい焼き(カスタード)	ドーナッツ 紅茶	黒糖まんじゅう
	14	15	16	17	18	19	20
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 茄子と揚げの煮物 味噌汁 ふりかけ 牛乳	ご飯150g 豆腐の中華煮 味噌汁 ふりかけ 低脂肪牛乳	ロールパン(りんごジャム) さつまいもサラダ フルーツ缶(洋ナシ) 牛乳	ご飯150g 切り干し大根の煮付け 味噌汁 梅びしお コーヒー牛乳	食パン(ピーナッツ) ナポリタンスパゲティ 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	他人丼 煮奴 菜の花のお浸し 味噌汁(南瓜)	ご飯150g サバの塩焼き 付) 大根おろし 信田巻き 浅漬け風 味噌汁(じゃが芋)	ご飯150g 鶏の照り焼き 付) キャベツ 卵の花煮 青梗菜のお浸し 味噌汁(しめじ)	ハヤシライス コールスローサラダ フルーツヨーグルト	ご飯150g お好み焼き ひじき煮 味噌汁(卵) 果物(バナナ)	ご飯150g 鶏肉のから揚げ甘酢あん 付) グリル南瓜 玉子豆腐 青梗菜の胡麻浸し 味噌汁(大根)	きつね丼 鶏レバーの甘辛煮 インゲンの梅肉和え すまし汁(エノキ)
夕食	ご飯150g ポトフ風 ナポリタンスパゲティ 花野菜サラダ 果物(バナナ)	ご飯150g ハンバーグ 付) ブロッコリー・ゲラッテ さつま芋のレモン煮 コンソメスープ ピーチムース	ご飯150g メバルの黒酢あんかけ 付) 平さやインゲン さつま揚げの煮物 うまい菜のおかか和え すまし汁(とろろ昆布)	ご飯150g 厚揚げのそぼろ味噌炒め 南瓜のいとこ煮 すまし汁(ほうれん草) 漬物(かつばら漬)	ご飯150g アジの煮付け 付) 花人参 里芋の鶏そぼろ煮 菜の花の磯和え すまし汁(はんぺん)	麦ご飯 ポークビーンズ ツナサラダ 味噌汁(麩) 漬物(高菜漬)	ご飯150g 白身魚の333焼 付) キャベツ ジャーマンポテト しろ菜のわさび和え 味噌汁(しめじ)
3時	チョコバウム コーヒー	ようかん	Caバウムクーヘン コーヒー	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 紅茶
	21	22	23	24	25	26	27
朝食	ご飯150g 野菜大豆煮 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 切り干し大根の煮付け 味噌汁 ふりかけ 低脂肪牛乳	ロールパン(マーガリン) パンブキンサラダ フルーツ缶(パイナップル) 牛乳	ご飯150g 湯葉の野菜あんかけ 味噌汁 のり佃(ハッパ) コーヒー牛乳	食パン(イチゴジャム) さつまいもサラダ フルーツ缶(黄桃) 低脂肪牛乳	ご飯150g ちくわの煮物 味噌汁 梅びしお ヨーグルト
昼食	菜飯(半量) 焼きうどん ほうれん草のピーナツ和え 味噌汁(じゃが芋)	ご飯150g 鶏の777ライス巻き 付) キャベツ さつま芋の煮物 菜の花のドレッシング和え 味噌汁(豆腐)	ご飯150g 豚肉と野菜のタレ炒め カニしゅうまい 春雨サラダ すまし汁(とろろ昆布)	ご飯150g 白身魚777&扇フライ 付) カリフラワー ひじき煮 胡瓜のさっぱり和え 味噌汁(しめじ)	三色丼 ぎせい豆腐 菜の花の柚子味噌和え すまし汁(花麩)	☆郷土料理〜山形県〜 ふりかけご飯(半量) 山形だしおろしとろろそば 筑前煮 茄子のぬた和え さくらんぼゼリー	田舎ちらし寿司 野菜大豆煮 ほうれん草のお浸し 赤だし(うずまき麩)
夕食	ご飯150g 豆腐の野菜あんかけ 野菜天ぷら ブロッコリーの塩昆布和え 味噌汁(花麩)	ご飯150g メヌケのゴマ味噌焼き 付) 平さやインゲンソテー 卵の花煮 かき揚げの梅和え すまし汁(はんぺん)	ご飯150g ミートオムレツ 付) ブロッコリー きんぴらごぼう しろ菜の煮浸し 味噌汁(椎茸)	ご飯150g クリームシチュー ほうれん草ハムソテー たまごサラダ	ご飯150g 豚じゃがが インゲンの錦糸和え 味噌汁(エノキ) 漬物	ご飯150g 白身魚のバジル味噌焼き 付) 玉子焼き キャベツとハムのトマト煮 ポテトサラダ 味噌汁(豆腐)	麦ご飯 鶏の治部煮風 温泉卵 オクラの海苔和え すまし汁(そうめん)
3時	今川焼き	あずきミルクプリン	牛乳ケーキ コーヒー	カットバウム	ミルクロールケーキ 紅茶	黒糖まんじゅう	人形焼き
	28	29	30				
朝食	ご飯150g 白菜と厚揚げの煮物 味噌汁 ふりかけ 牛乳	ご飯150g さつま揚げの煮物 味噌汁 のり佃(ハッパ) 牛乳	ご飯150g 茄子と揚げの煮物 味噌汁 梅びしお 低脂肪牛乳				
昼食	ご飯150g アジの煮付け 付) 花人参 がんもの煮付け 柚子なます 味噌汁(とろろ昆布)	ポークカレー コールスローサラダ 漬物(福神漬) メロンムース	☆夏越の大祓 夏越ごはん オクラ冷奴 具沢山赤だし サイダーゼリー				
夕食	ご飯150g かに玉 タレ付き肉団子 青梗菜の中華和え 中華スープ	麦ご飯 チキンおろしポン酢かけ 付) ビーマン・ツナソテー とろろ芋 菜の花の柚子味噌和え すまし汁(蒲鉾)	ご飯150g かいの山椒焼き 付) 花人参 ちくわの磯辺煮 青菜のわさび和え すまし汁(花麩)				
3時	マンライカレット 紅茶	栗まんじゅう	ようかん				