

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：2026/7/1~2026/7/31

	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
朝食				ロールパン(チョコ) たまごサラダ フルーツ缶(白桃) 牛乳	ご飯150g 白菜と厚揚げの煮物 味噌汁 ふりかけ ヨーヨー牛乳	食パン(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 炒り豆腐 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 南瓜の煮物 大根とごぼうの酢の物 すまし汁(そうめん)	ご飯150g カツとじ煮 ひじき煮 ほうれん草の卵の花和え 味噌汁(麩)	ご飯150g サワラの照り焼き 付)オクラ レンコンの煮物 白菜のツナ和え けんちん汁	ちらし寿司 切り干し大根の煮付け 平さやインゲンとピーナツ和え 赤だし(うずまき麩)
夕食				ご飯150g チキンマッシュド焼き 付)ブロッコリー 大豆と野菜のトマト煮 菜の花の辛子和え 味噌汁(エノキ)	ご飯150g アツアツ揚げお好み焼き風 付)ピーマンソテー 里芋の鶏そぼろ煮 蒸しなす 味噌汁(冬瓜)	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 カリカリのゆかり和え 味噌汁(揚げ)	麦ご飯 鶏じゃが煮 青菜の酢味噌和え すまし汁(卵) 漬物
3時				田舎まんじゅう	ベルギーワッフル ヨーヨー	ミニ蒸しパン(瀬戸内レモン) りんごジュース	薫るカフェゼリー
	5	6	7	8	9	10	11
朝食	ご飯150g さつまいもの煮物 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 茄子と揚げの煮物 味噌汁 ふりかけ 低脂肪牛乳	ロールパン(ピーナツ) マカロニサラダ フルーツ缶(黄桃) 牛乳	ご飯150g ちくわの煮物 味噌汁 のり佃(ハッパ) ヨーヨー牛乳	食パン(マカロン) コーンスローサラダ フルーツ缶(パイナップル) 低脂肪牛乳	ご飯150g 豚肉と厚揚げの煮物 味噌汁 ふりかけ ヨーグルト
昼食	ご飯150g 白身魚のカレーニエル 付)グリル南瓜 鶏ごぼう オクラのかつお和え 味噌汁(キャベツ)	ご飯150g 豚肉の生姜炒め ふんわり野菜豆腐寄せ 胡瓜ともやしのゴマ酢和え 味噌汁(花麩)	☆七夕メニュー 枝豆わかめご飯(半量) 七夕そうめん 冬瓜と星型しんじょう ほうれん草の白和え	親子丼 五目豆 味噌汁(大根) 果物(オレンジ)	かにチャーハン 大学芋 菜の花のナムル ワンタンスープ	ミンチカレー 人参サラダ 漬物(福神漬) はちみつレモンゼリー	ゆかりご飯(半量) 冷やし中華 肉シューマイ フルーツ杏仁
夕食	ご飯150g 厚揚げの肉味噌炒め エビしゅうまい ブロッコリーの中華和え すまし汁(とろろ昆布)	ご飯150g ブリの煮付け 付)大根煮 がんもの煮付 菜の花の海苔わさび和え 味噌汁(はんぺん)	ご飯150g 八宝菜 タレ付き肉団子 中華スープ 漬物	ご飯150g メバルのアクアパッツァ 付)インゲン・赤ピーマン ハムポテト 青菜のお浸し 味噌汁(とろろ昆布)	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)	麦ご飯 白身魚の磯辺焼き 付)グリル南瓜 きんぴらごぼう オクラの梅和え すまし汁(花麩)	ご飯150g 鶏肉のネギ塩焼き 付)ピーマンソテー かき揚げ 平さやインゲンの辛子和え 味噌汁(はんぺん)
3時	メープルパンケーキ 紅茶	もみじまんじゅう	一口カステラ 紅茶	ミニたい焼き(加ト) 紅茶	栗まんじゅう	レモンケーキ	水ようかん
	12	13	14	15	16	17	18
朝食	ご飯150g さつまいもの煮物 味噌汁 梅びしお 牛乳	ご飯150g スクランブルエッグ 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(イチゴジャム) さつまいもサラダ 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 ヨーヨー牛乳	食パン(チョコ) たまごサラダ フルーツ缶(みかん) 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	ご飯150g ポークビーンズ クリームコロッケ 湯葉入りチンゲン菜 コンソメスープ	ご飯150g ミンチカツ 付)キャベツ じゃがいも洋風煮 ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁(わかめ)	ご飯150g お好み焼き 卵の花煮 味噌汁(玉ねぎ) 漬物	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(冬瓜)	わかめご飯(半量) ツナ焼きそば 焼き餃子 中華スープ	ご飯150g 白身魚のマヨネーズ焼き 付)ブロッコリー 大豆と野菜のトマト煮 青菜の煮浸し 味噌汁(白菜)	ご飯150g 肉団子の酢豚風 ほうれん草ハムソテー 春雨のマヨネーズ和え 卵スープ
夕食	ご飯150g ニジと牛蒡の煮付け 付)花人参 炒り豆腐 茄子の酢味噌和え すまし汁(そうめん)	ご飯150g 豆腐ハンバーグ~和風あんかけ~ 付)グリル南瓜 レンコンそぼろ 浅漬け風 味噌汁(茄子)	ご飯150g アジの照り焼き 付)オクラ 玉子と豆腐のしんじょう 菜の花の胡麻和え 味噌汁(揚げ)	麦ご飯 鶏すき煮 温泉卵 味噌汁(ほうれん草) 漬物	ご飯150g ハンバーグ 付)インゲン・グリン じゃがいも洋風煮 スパゲッティサラダ コーンスープ	ご飯150g 豚肉の焼き肉風炒め 付)グリル南瓜 卵豆腐 すまし汁(とろろ昆布) 漬物	ご飯150g タラのおろしポン酢 付)がんも煮 焼き豆腐の田楽 しる菜の磯和え すまし汁(花麩)
3時	牛乳ケーキ ヨーヨー	黒糖まんじゅう	ドーナツ 紅茶	カステラ	ミニ蒸しパン(静岡茶) ヨーヨー	パニッシュ	カバウムクーヘン 紅茶
	19	20	21	22	23	24	25
朝食	ご飯150g さつまいもの煮物 味噌汁 ふりかけ 牛乳	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 卵の花煮 味噌汁 ふりかけ 低脂肪牛乳	ロールパン(りんごジャム) パンキンサラダ フルーツ缶(黄桃) 牛乳	ご飯150g ちくわの煮物 味噌汁 ふりかけ ヨーヨー牛乳	食パン(ピーナツ) 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 さつまいもの煮物 味噌汁 ふりかけ ヨーグルト
昼食	ご飯150g タレカツ 付)キャベツ じゃが芋のきんぴら オクラのおかか和え 味噌汁(揚げ)	ご飯150g アジの南蛮漬け 付)グリル南瓜 枝豆のふわふわ豆腐 菜の花のお浸し けんちん汁	ハヤシライス コーンスローサラダ 果物(オレンジ)	ご飯150g ブリ大根 付)インゲン 信田巻き オクラの梅和え 味噌汁(豆腐)	田舎ちらし寿司 五目豆 ほうれん草の白和え 赤だし(うずまき麩)	ご飯150g カジキカツ&扇フライ 付)キャベツ 高野豆腐の煮物 胡瓜のさっぱり和え 味噌汁(そうめん)	☆土用の入り 梅ちりご飯(半量) 土用蕎麦 冬瓜のカニあんかけ 青菜のお浸し
夕食	ご飯150g 鶏肉の塩だれ炒め かにシューマイ 茄子の含め煮 味噌汁(うずまき麩)	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 マーボー茄子 もやしのナムル 中華スープ 漬物	ご飯150g クリームシチュー 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 白身魚のハンバーグ焼き 付)ブロッコリー ひじき煮 しる菜の煮浸し 味噌汁(白菜)	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	ご飯150g ミートオムレツ 付)ブロッコリー キャベツとハムのトマト煮 オクラのマヨネーズ和え 味噌汁(じゃが芋)
3時	ミニたい焼き(小豆)	バナナケーキ 紅茶	今川焼き	ミカロールケーキ 紅茶	牛乳ケーキ	カットパウム ヨーヨー	パニッシュ
	26	27	28	29	30	31	
朝食	ご飯150g 切り干し大根の煮付け 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 豚肉と厚揚げの煮物 味噌汁 ふりかけ 低脂肪牛乳	ロールパン(マカロン) たまごサラダ フルーツ缶(白桃) 牛乳	ご飯150g 卵の花煮 味噌汁 ふりかけ ヨーヨー牛乳	食パン(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	
昼食	ご飯150g メバルの黒酢あんかけ 付)ピーマンソテー ちくわの磯辺煮 もやしのゴマ和え 味噌汁(なす)	ポークカレー フレンチサラダ 漬物(福神漬) フルーツ杏仁	ご飯150g アジのゴマ味噌焼き 付)平さやインゲン ちくわの磯辺煮 菜の花のわさび和え すまし汁(豆腐)	天津飯 タレ付き肉団子 チンゲン菜の中華煮 中華スープ	☆郷土料理~群馬県~ ご飯150g オランダコロッケ 付)ナポリタン 野菜大豆煮 キャベツの海苔和え こしね汁	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 さつまいもサラダ 味噌汁(エノキ)	
夕食	麦ご飯 肉詰めはんぺん 付)グリル南瓜 鶏レバーの甘辛煮 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁(花麩)	ご飯150g カレーの生姜煮 付)花人参 筑前煮 もずくきゅうり すまし汁(卵)	ご飯150g チキンおろしポン酢がけ 付)ピーマン・シシト ほうれん草コーンバター ポテトサラダ 味噌汁(とろろ昆布)	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(揚げ)	ご飯150g サワラの山椒焼き 付)インゲンソテー 南瓜の煮物 柚子なます 味噌汁(花麩)	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(茄子)	
3時	黒糖まんじゅう	人形焼き	ムンライガレット 紅茶	栗まんじゅう	水ようかん	ミニたい焼き(カスタード) 紅茶	