

献立予定(実施)表

現 場：パンデ（絆）  
献立種類：常食（個別献立 / A ）  
期 間：2026/8/1～2026/8/31

|    | 日                                                                                   | 月                                                                        | 火                                                                      | 水                                                                          | 木                                                                      | 金                                                                            | 土                                                                                     |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                     |                                                                          |                                                                        |                                                                            |                                                                        |                                                                              | 1                                                                                     |
| 朝食 |                                                                                     |                                                                          |                                                                        |                                                                            |                                                                        |                                                                              | ご飯150 g<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 |                                                                                     |                                                                          |                                                                        |                                                                            |                                                                        |                                                                              | 赤飯<br>天ぷら盛り合わせ<br>天つゆ<br>枝豆のふわふわしんじょ<br>菜の花の磯和え<br>赤だし(うずまき麩)                         |
| 夕食 |                                                                                     |                                                                          |                                                                        |                                                                            |                                                                        |                                                                              | ご飯150 g<br>鶏じゃが煮<br>玉子焼き<br>大根の酢の物<br>すまし汁（冬瓜）                                        |
| 3時 |                                                                                     |                                                                          |                                                                        |                                                                            |                                                                        |                                                                              | 田舎まんじゅう                                                                               |
|    | 2                                                                                   | 3                                                                        | 4                                                                      | 5                                                                          | 6                                                                      | 7                                                                            | 8                                                                                     |
| 朝食 | ご飯150 g<br>さつま揚げの煮物<br>味噌汁<br>ふりかけ<br>牛乳                                            | ご飯150 g<br>じゃが芋のきんぴら<br>味噌汁<br>梅びしお<br>牛乳                                | ご飯150 g<br>湯葉の野菜あんかけ<br>味噌汁<br>ふりかけ<br>低脂肪牛乳                           | ロールパン（チョコ）<br>スクランブルエッグ<br>フルーツ缶（かぼち）<br>牛乳                                | ご飯150 g<br>切り干し大根の煮付け<br>味噌汁<br>のり佃煮<br>コーヒ－牛乳                         | 食パン（りんご）<br>マカロニサラダ<br>フルーツ缶（パイナップル）<br>低脂肪牛乳                                | ご飯150 g<br>ちくわの煮物<br>味噌汁<br>ふりかけ<br>ヨーグルト                                             |
| 昼食 | ご飯150 g<br>煮込みハンバーグ<br>付）ホーテ・人参ｸﾞﾗﾂﾃ<br>コールスローサラダ<br>コンスｰﾌﾞ<br>パインﾑｰｽ               | ご飯150 g<br>豚肉の生姜炒め<br>レンコンの煮物<br>ｶﾌﾌｳ-のゆかり和え<br>すまし汁（卵）                  | ご飯150 g<br>タレカツ<br>付）キャベツ<br>大豆と野菜のトマト煮<br>ﾌﾞﾛｯｺﾘ-のおかか和え<br>味噌汁（エノキ）   | 菜飯（半量）<br>冷やしうどん(梅風味)<br>きくらげと高野豆腐の煮物<br>茄子の生姜醤油和え                         | ミンチカレー<br>ツナサラダ<br>漬物（福神漬）<br>果物（オレンジ）                                 | ご飯150 g<br>牛肉コロッケ<br>付）ブロッコリー<br>ひじき煮<br>ほうれん草の白和え<br>味噌汁（冬瓜）                | ☆薬膳の日<br>とうもろこしご飯<br>アジの南蛮漬け<br>付）グリル南瓜<br>胡瓜とﾌｵﾒの梅和え<br>冬瓜と鶏の生姜ｽｰﾌﾟ<br>白きくらげ入り杏仁フルーツ |
| 夕食 | ご飯150 g<br>たらのおろしポン酢<br>付）花人参<br>里芋の鶏そぼろ煮<br>青梗菜のわさび和え<br>味噌汁（はんぺん）                 | ご飯150 g<br>ﾌｳﾌｳ揚げお好み焼き風<br>付）ブロッコリー<br>白菜のツナ煮<br>オクラの胡麻和え<br>味噌汁（椎茸）     | 麦ご飯<br>白身魚のカレーﾐﾆｴﾙ<br>付）南瓜・平さやｲﾝｾﾞﾝ<br>大根の洋風煮<br>ほうれん草の煮浸し<br>すまし汁（花麩） | ご飯150 g<br>ビーマンの肉詰め<br>付）粉ふき芋<br>きんぴらごぼう<br>しろなの柚子浸し<br>味噌汁（豆腐）            | ご飯150 g<br>サバの磯辺焼き<br>付）グリル南瓜<br>がんもの煮付け<br>ｲﾝｾﾞﾝの酢味噌和え<br>すまし汁（とろろ昆布） | ご飯150 g<br>ﾎﾝﾎﾝ-ﾏｽﾀｰﾄﾞ 焼き<br>付）ビーマンソテー<br>ナポリタンスﾊﾞｹﾃﾃィ<br>さつまいもサラダ<br>味噌汁（麩） | ご飯150 g<br>豚肉の甘辛煮<br>新玉子と豆腐のしんじょ<br>味噌汁（じゃが芋）<br>ごま昆布佃煮                               |
| 3時 | 蒸しパン（ﾎﾂｺﾕｳﾌﾞ）                                                                       | 一口カステラ<br>コーヒ－                                                           | もみじまんじゅう                                                               | ベルギーワッフル<br>りんごジュース                                                        | あんぱたまん<br>紅茶                                                           | ﾊﾞﾆｰﾌﾗｲｽ                                                                     | 牛乳ケーキ<br>紅茶                                                                           |
|    | 9                                                                                   | 10                                                                       | 11                                                                     | 12                                                                         | 13                                                                     | 14                                                                           | 15                                                                                    |
| 朝食 | ご飯150 g<br>卵の花煮<br>味噌汁<br>のり佃煮<br>牛乳                                                | ご飯150 g<br>茄子と揚げの煮物<br>味噌汁<br>ふりかけ<br>牛乳                                 | ご飯150 g<br>切り干し大根の煮付け<br>味噌汁<br>ふりかけ<br>低脂肪牛乳                          | ロールパン（ピーナッツ）<br>さつまいもサラダ<br>フルーツ缶（洋ナシ）<br>牛乳                               | ご飯150 g<br>白菜と厚揚げの煮物<br>味噌汁<br>梅びしお<br>コーヒ－牛乳                          | 食パン（マーガリン）<br>たまごサラダ<br>フルーツ缶（みかん）<br>低脂肪牛乳                                  | ご飯150 g<br>豆腐の中華煮<br>味噌汁<br>ふりかけ<br>ヨーグルト                                             |
| 昼食 | ご飯150 g<br>照り焼き豆腐ハンバーグ<br>付）ブロッコリー<br>焼き餃子<br>茄子の柚子味噌がけ<br>オクラのなめたけ和え<br>すまし汁（そうめん） | ゆかりご飯(半量)<br>冷やし中華<br>焼き餃子<br>果物（バナナ）                                    | ちらし寿司<br>野菜大豆煮<br>菜の花の胡麻和え<br>味噌汁（揚げ）                                  | ピラフ<br>ｶﾅ-ﾐｺﾛｯｹ<br>付）キャベツ<br>ｺﾝﾋﾞｰｽｰﾌﾟ（カレー風味）<br>メロンﾑｰｽ                    | 他人丼<br>冷奴<br>菜の花のお浸し<br>味噌汁（茄子）                                        | ご飯150 g<br>鶏天<br>付）キャベツ<br>天つゆ<br>冬瓜のカニあんかけ<br>ほうれん草の青じそ和え<br>味噌汁（わかめ）       | ご飯150 g<br>サバの塩焼き<br>付）大根おろし<br>信田巻き<br>浅漬け風<br>味噌汁(南瓜)                               |
| 夕食 | ご飯150 g<br>鶏肉のネギ塩焼き<br>付）ビーマンソテー<br>ほうれん草ﾾﾑｿﾃ-<br>金時豆甘煮<br>味噌汁（里芋）                  | ご飯150 g<br>メバルのｸﾞﾔﾊﾞｯﾂﾂ<br>付）平さやｲﾝｾﾞﾝ<br>筑前煮<br>うまい菜のおかか和え<br>味噌汁(花麩)    | ご飯150 g<br>マーボー茄子<br>キャベツのナムル<br>ワナタンスｰﾌﾞ<br>はちみつﾛﾐｵﾝｾﾞﾘ-              | 麦ご飯<br>肉団子の甘酢あん<br>玉子と小松菜の炒め物<br>春雨のマヨネーズ和え<br>味噌汁（揚げ）                     | ご飯150 g<br>カレイの佃煮焼き<br>付）平さやｲﾝｾﾞﾝ<br>南瓜の煮物<br>オクラの胡麻和え<br>すまし汁（卵）      | ご飯150 g<br>ポトフ風<br>ナポリタンスﾊﾞｹﾃﾃィ<br>花野菜サラダ<br>漬物（さくら漬）                        | ご飯150 g<br>ハンバーグ<br>付）ﾌﾞﾛｯｺﾘ-・ｸﾞﾗﾂﾃ<br>さつま芋のﾛﾐｵﾝ煮<br>ｸﾘｰﾑｽｰﾌﾟ<br>杏仁ﾌﾙｰﾂ               |
| 3時 | 栗まんじゅう                                                                              | ドーナッツ<br>紅茶                                                              | メロンﾊﾞｳﾑ<br>コーヒ－                                                        | レモンケーキ                                                                     | 黒糖まんじゅう                                                                | ミニたい焼き(ｶｽﾀｰﾄﾞ)                                                               | 水ようかん                                                                                 |
|    | 16                                                                                  | 17                                                                       | 18                                                                     | 19                                                                         | 20                                                                     | 21                                                                           | 22                                                                                    |
| 朝食 | ご飯150 g<br>野菜大豆煮<br>味噌汁<br>のり佃煮<br>牛乳                                               | ご飯150 g<br>ちくわの煮物<br>味噌汁<br>ふりかけ<br>牛乳                                   | ご飯150 g<br>切り干し大根の煮付け<br>味噌汁<br>ふりかけ<br>低脂肪牛乳                          | ロールパン（イチゴジャム）<br>マカロニサラダ<br>フルーツ缶（パイナップル）<br>牛乳                            | ご飯150 g<br>湯葉の野菜あんかけ<br>味噌汁<br>のり佃煮<br>コーヒ－牛乳                          | 食パン（チョコ）<br>パンブキンサラダ<br>フルーツ缶（黄桃）<br>低脂肪牛乳                                   | ご飯150 g<br>ちくわの煮物<br>味噌汁<br>ふりかけ<br>ヨーグルト                                             |
| 昼食 | ご飯150 g<br>鶏の照り焼き<br>付）キャベツ<br>卵の花煮<br>青梗菜のお浸し<br>味噌汁（麩）                            | ﾊﾔｼﾗｲｽ<br>コールスローサラダ<br>フルーツヨーグルト                                         | ご飯150 g<br>お好み焼き<br>ひじき煮<br>味噌汁（卵）<br>サイダーゼリー                          | ご飯150 g<br>鶏肉のから揚げ<br>付）グリル南瓜<br>玉子豆腐<br>しろ菜のわさび和え<br>味噌汁（大根）              | きつね丼<br>鶏レバーの甘辛煮<br>ｲﾝｾﾞﾝの梅肉和え<br>すまし汁（エノキ）                            | わかめご飯(半量)<br>焼きうどん<br>ほうれん草のﾎﾞｰﾅｯﾂ和え<br>味噌汁（じゃが芋）                            | ご飯150 g<br>チキン南蛮<br>付）キャベツ<br>さつま芋の煮物<br>菜の花のﾄﾚｯｼﾝｸﾞ和え<br>味噌汁(とろろ昆布)                  |
| 夕食 | ご飯150 g<br>白身魚の中華あんかけ<br>えびしゅうまい<br>春雨サラダ<br>中華ｽｰﾌﾟ                                 | ご飯150 g<br>厚揚げのそぼろ味噌炒め<br>南瓜のいとこ煮<br>すまし汁（ほうれん草）<br>漬物（かつば漬け）            | ご飯150 g<br>アジの煮付け<br>付）花人参<br>里芋の鶏そぼろ煮<br>菜の花の磯和え<br>すまし汁（はんぺん）        | 麦ご飯<br>ポークﾋｰﾝｽﾞ<br>ツナサラダ<br>味噌汁（茄子）<br>漬物（高菜漬け）                            | ご飯150 g<br>白身魚のﾏﾖｺﾝ焼き<br>付）キャベツ<br>じゃーﾐﾝﾎﾂﾃﾄ<br>青梗菜の胡麻浸し<br>味噌汁（しめじ）   | ご飯150 g<br>豆腐ﾌｳﾌｳ揚げの野菜あんかけ<br>鶏ごぼう<br>ﾌﾞﾛｯｺﾘ-の塩昆布和え<br>味噌汁（花麩）               | ご飯150 g<br>ｶｲｲの山椒焼き<br>付）オクラ<br>卵の花煮<br>ｶﾌﾌｳ-のおかか和え<br>すまし汁（はんぺん）                     |
| 3時 | ｶﾅﾊﾞｳﾑｸｰﾎﾝ<br>コーヒ－                                                                  | ﾁｮｺまん                                                                    | 抹茶まんじゅう<br>紅茶                                                          | ミニたい焼き(小豆)                                                                 | バナナケーキ<br>紅茶                                                           | 今川焼き                                                                         | ﾊﾞﾆｰﾌﾗｲｽ                                                                              |
|    | 23                                                                                  | 24                                                                       | 25                                                                     | 26                                                                         | 27                                                                     | 28                                                                           | 29                                                                                    |
| 朝食 | ご飯150 g<br>白菜と厚揚げの煮物<br>味噌汁<br>のり佃煮<br>牛乳                                           | ご飯150 g<br>さつま揚げの煮物<br>味噌汁<br>ふりかけ<br>牛乳                                 | ご飯150 g<br>茄子と揚げの煮物<br>味噌汁<br>梅びしお<br>低脂肪牛乳                            | ロールパン（りんご）<br>ポテトサラダ<br>フルーツ缶（白桃）<br>牛乳                                    | ご飯150 g<br>切り干し大根の煮付け<br>味噌汁<br>ふりかけ<br>コーヒ－牛乳                         | 食パン（ピーナッツ）<br>マカロニサラダ<br>フルーツ缶（みかん）<br>低脂肪牛乳                                 | ご飯150 g<br>炒り豆腐<br>味噌汁<br>ふりかけ<br>ヨーグルト                                               |
| 昼食 | ご飯150 g<br>豚肉と野菜のタレ炒め<br>ｶﾆｼｭｳﾏｲ<br>春雨サラダ<br>すまし汁（豆腐）                               | ご飯150 g<br>メヌケの煮付け<br>付）花人参<br>焼き鯖そうめん<br>エビ豆<br>小松菜のお浸し<br>味噌汁(冬瓜)      | ☆郷土料理～滋賀県～<br>ふりかけご飯(半量)<br>焼き鯖そうめん<br>エビ豆<br>小松菜のお浸し                  | 三色丼<br>ぎせい豆腐<br>菜の花の柚子味噌和え<br>すまし汁（花麩）                                     | 田舎ちらし寿司<br>筑前煮<br>ほうれん草のお浸し<br>赤だし(うずまき麩)                              | ご飯150 g<br>白身魚ﾌｳｲ&扇ﾌﾗｲ<br>付）カリフラワー<br>ひじき煮<br>キャベツのさっぱり和え<br>味噌汁(しめじ)        | ポークカレー<br>コールスローサラダ<br>漬物（福神漬）<br>果物（オレンジ）                                            |
| 夕食 | ご飯150 g<br>ミートオムレツ<br>付）ブロッコリー<br>きんぴらごぼう<br>しろ菜の煮浸し<br>味噌汁(椎茸)                     | ご飯150 g<br>ｸﾘｰﾑｼﾁｭｰ<br>ほうれん草ﾾﾑｿﾃ-<br>たまごサラダ                              | ご飯150 g<br>鶏の治部煮風<br>温泉卵<br>オクラの海苔和え<br>味噌汁(エノキ)                       | ご飯150 g<br>プリの甘酢あんかけ<br>付）平さやｲﾝｾﾞﾝｿﾃ-<br>ちくわの磯辺煮<br>ブロッコリーの辛子和え<br>味噌汁(揚げ) | ご飯150 g<br>豚じゃが<br>青菜のわさび和え<br>すまし汁（そうめん）<br>漬物                        | 麦ご飯<br>鶏の塩麹焼き<br>付）ﾋｰﾏ・ｼﾝｼﾞｳﾂ-<br>とろろ芋<br>ｲﾝｾﾞﾝの鯖系和え<br>味噌汁（茄子）              | ご飯150 g<br>かに玉<br>タレ付き肉団子<br>青梗菜の中華和え<br>中華ｽｰﾌﾟ                                       |
| 3時 | 牛乳ケーキ<br>コーヒ－                                                                       | ﾐｸﾞﾛｰﾙケーキ<br>紅茶                                                          | カットﾊﾞｳﾑ                                                                | 黒糖まんじゅう                                                                    | 人形焼き                                                                   | ﾑｰﾝﾗｲﾄｶﾞﾚｯﾄﾔﾝﾄﾞ<br>紅茶                                                        | 栗まんじゅう                                                                                |
|    | 30                                                                                  | 31                                                                       |                                                                        |                                                                            |                                                                        |                                                                              |                                                                                       |
| 朝食 | ご飯150 g<br>さつま揚げの煮物<br>味噌汁<br>梅びしお<br>牛乳                                            | ご飯150 g<br>湯葉の野菜あんかけ<br>味噌汁<br>ふりかけ<br>牛乳                                |                                                                        |                                                                            |                                                                        |                                                                              |                                                                                       |
| 昼食 | ご飯150 g<br>照り焼きチキン<br>付）グリル南瓜<br>ｷﾔﾊﾞｯﾂとﾾﾑのﾄﾏﾄ煮<br>ブロッコリーのおかか和え<br>味噌汁(エノキ)         | ☆野菜(831)の日<br>菜飯（半量）<br>野菜ちゃんぽん麺<br>焼き餃子<br>ビーマンのツナ和え                    |                                                                        |                                                                            |                                                                        |                                                                              |                                                                                       |
| 夕食 | 麦ご飯<br>マーボー豆腐<br>ｶﾆｼｭｳﾏｲ<br>オクラの胡麻和え<br>すまし汁（蒲鉾）                                    | ご飯150 g<br>白身魚のﾊﾞｼﾞﾝﾌﾗｲ焼き<br>付）玉子焼き<br>ほうれん草ﾾﾑｿﾃ-<br>ﾎﾂﾄﾞﾂﾗﾀﾞ<br>味噌汁（茄子） |                                                                        |                                                                            |                                                                        |                                                                              |                                                                                       |
| 3時 | 水ようかん                                                                               | ミニたい焼き(ｶｽﾀｰﾄﾞ)<br>紅茶                                                     |                                                                        |                                                                            |                                                                        |                                                                              |                                                                                       |