

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：2026/9/1～2026/9/30

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
朝食			ご飯150g 卵の花煮 味噌汁 ふりかけ 低脂肪牛乳	ロールパン（マガリン） パンプキンサラダ フルーツ缶（みかん） 牛乳	ご飯150g 高野豆腐の煮物 味噌汁 ふりかけ コーヒー牛乳	食パン（いちご） コールスローサラダ 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			赤飯 アジのネギ味噌焼き 付）グリル南瓜 切り干し大根の煮付 胡瓜の酢の物 すまし汁（豆腐）	ご飯150g カツとじ煮 白菜と厚揚げの煮物 菜の花の辛子和え 味噌汁（しめじ）	ご飯150g 煮込みハンバーグ 付）ホト・ブロッコリー マカロニサラダ コンソメスープ いちごムース	ちらし寿司 金時豆甘煮 ほうれん草の白和え 味噌汁（花麩）	ご飯150g ミンチカツ 付）キャベツ ひじき煮 オクラのツナ和え 味噌汁（大根）
夕食			ご飯150g チキン・マスタード 焼き 付）インゲンソテー 野菜大豆煮 ブロッコリーのなめ茸和え 味噌汁（とろろ昆布）	麦ご飯 ワワワ揚げお好み焼き風 付）キャベツソテー 里芋の鶏そぼろ煮 蒸しなす すまし汁（大根）	ご飯150g タラのおろしポン酢 付）がんと煮・花人参 れんこんの煮物 しろなの柚子和え 味噌汁（椎茸）	ご飯150g 八宝菜 南瓜しゅうまい 卵スープ 漬物	ご飯150g 豚肉の甘辛煮 玉子焼き 胡瓜ともやしのゴマ酢和え 味噌汁（はんぺん）
3時			あんバターまん コーヒー	ミニたい焼き（オスタード）	メーブルバンケーキ 紅茶	もみじまんじゅう	ベルギーワッフル 紅茶
	6	7	8	9	10	11	12
朝食	ご飯150g さつま揚げの煮物 味噌汁 ふりかけ 牛乳	ご飯150g 大根と油揚げの煮物 味噌汁 ふりかけ 牛乳	ご飯150g 高野豆腐の煮物 味噌汁 ふりかけ 低脂肪牛乳	ロールパン（チョコ） スクランブルエッグ フルーツ缶（白桃） 牛乳	ご飯150g 切干大根の煮付 味噌汁 梅びしお コーヒー牛乳	食パン（りんご） スパゲッティーサラダ フルーツ缶（みかん） 低脂肪牛乳	ご飯150g じゃがいもきんぴら 味噌汁 のり佃煮 ヨーグルト
昼食	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 昆布豆甘煮 菜の花の海苔わさび和え 味噌汁（白菜）	菜飯（半量） きつねうどん キコとさつま芋のしんじょ 果物（バナナ）	かにチャーハン タレ付き肉団子 ほうれん草のナムル ワンタンスープ	◆重陽の節句◆ 栗ごはん ブリの油庵焼き 付）ハブリカサ 揚げ茄子の煮物 おろし菜の湯葉和え 味噌汁（花麩）	ミンチカレー 人参サラダ 漬物（福神漬） ヨーグルト～フルーツ～	ご飯150g もうかタレカツ 付）キャベツ ジャーマンポテト 菜の花の錦糸和え 味噌汁（揚げ）	ふりかけご飯（半量） ソース焼きそば スナップエンドウのサラダ 味噌汁（白菜）
夕食	ご飯150g 鶏じゃがが煮 焼き豆腐の田楽 すまし汁（そうめん） 漬物	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 かりん粉のゆかり和え すまし汁（冬瓜）	ご飯150g 厚揚げの肉味噌炒め 南瓜の煮物 インゲンの和え物 すまし汁（うずまき麩）	ご飯150g 鶏肉のネギ塩焼き 付）スナップエンドウソテー 大学芋 ブロッコリーのピーナツ和え すまし汁（豆腐）	ご飯150g お好み焼き 卵の花煮 味噌汁（エノキ） 漬物	ご飯150g 豆腐ハンバーグ 付）グリル南瓜・ブロッコリー 大豆と野菜のトマト煮 もやしのゴマ和え 味噌汁（わかめ）	ご飯150g カレイの照り焼き 付）インゲン レンコンそぼろ 茄子の酢味噌和え すまし汁（玉子豆腐）
3時	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	黒糖ケーキ 紅茶	ようかん
	13	14	15	16	17	18	19
朝食	ご飯150g さつま揚げの煮物 味噌汁 ふりかけ 牛乳	ご飯150g 卵の花煮 味噌汁 ふりかけ 牛乳	ご飯150g 白菜と厚揚げの煮物 味噌汁 梅びしお 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（洋ナシ） 牛乳	ご飯150g 茄子と揚げの煮物 味噌汁 ふりかけ コーヒー牛乳	食パン（マガリン） たまごサラダ フルーツ缶（白桃） 低脂肪牛乳	ご飯150g 豆腐の中華煮 味噌汁 ふりかけ ヨーグルト
昼食	ご飯150g さばの味噌煮 付）花人参・平さやインゲン 炒り豆腐 オクラの梅和え すまし汁（とろろ昆布）	ご飯150g 肉団子の甘酢あん ほうれん草ハムソテー 春雨のマヨネーズ和え 中華スープ	木の葉丼 コロッケ 菜の花のドレッシング和え 味噌汁（エノキ）	わかめご飯（半量） 醤油ラーメン 焼き餃子 フルーツ杏仁	☆郷土料理～島根県～ 松江カツライス 付）人参・ハブリカサ 磯香サラダ 味噌汁（豆腐） りんごゼリー	ハヤシライス コールスローサラダ 果物（オレンジ）	田舎ちらし寿司 昆布豆 オクラのおかか和え すまし汁（そうめん）
夕食	ご飯150g ポークビーンズ 大根の塩昆布和え コンソメスープ 漬物	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・ガラパ じゃがいも洋風煮 コーンスープ フルーツ缶（黄桃）	ご飯150g さばの塩焼き 付）大根おろし 南瓜の煮物 浅漬け風 味噌汁（花麩）	ご飯150g 肉詰めはんぺん 付）グリル南瓜 鶏レバーの甘辛煮 青梗菜のわさび和え すまし汁（冬瓜）	ご飯150g アジの煮付け 付）人参 信田巻き 菜の花のお浸し 味噌汁（エノキ）	麦ご飯 鶏肉の塩だれ炒め エビシウマイ インゲンのなめ茸和え 味噌汁（大根）
3時	レモンケーキ コーヒー	田舎まんじゅう	バナナケーキ	ムースペース（安納芋）	ミニたい焼き（小豆）	キングドーナッツ 紅茶	カバウムクーヘン コーヒー
	20	21	22	23	24	25	26
朝食	ご飯150g ハムポテト 味噌汁 のり佃煮 牛乳	ご飯150g ちくわの煮物 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	ロールパン（いちご） スパゲッティーサラダ フルーツ缶（黄桃） 牛乳	ご飯150g 大根と揚げの煮物 味噌汁 のり佃煮 コーヒー牛乳	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 味噌汁 ふりかけ ヨーグルト
昼食	ご飯150g 白身魚のマヨネーズ焼き 付）スナップエンドウ キャベツとハムのトマト煮 青梗菜のお浸し 味噌汁（とろろ昆布）	☆敬老の日 赤飯 天ぷら盛り合わせ 天つゆ 南瓜のふわふわ豆腐 オクラの酢味噌和え 胡瓜の酢の物 赤だし（うずまき麩）	ご飯150g 鮭キャベツカツ＆豚フライ 付）キャベツ 茄子の田楽 オクラの梅和え 味噌汁（椎茸）	☆秋分の日 炊き込みご飯 サンマの炊き合わせ 付）チンゲン菜 キコとさつま芋のしんじょ インゲンの錦糸和え すまし汁（豆腐）	ツナカレー フレンチサラダ 漬物（福神漬） 果物（オレンジ）	ご飯150g 南瓜コロッケ 付）キャベツ 蓮根そぼろ ほうれん草のマヨネーズ和え 味噌汁（揚げ）	ゆかりご飯（半量） かやくそば かき揚げ 果物（バナナ）
夕食	ご飯150g マーボー茄子 もやしのナムル 卵スープ 漬物	ご飯150g ポトフ風 ナポリタンスパゲティ 花野菜サラダ ぶどうムース	ご飯150g クリームシチュー ほうれん草コーンバター 大根サラダ	ご飯150g 豚肉と野菜の旨塩炒め 彩りかぼちゃ焼売 ブロッコリーの辛子和え 味噌汁（とろろ昆布）	ご飯150g 白身魚のバジル風味焼き 付）玉子焼き 筍のおかか煮 しろ菜のお浸し 味噌汁（白菜）	麦ご飯 チキンソテーおろしポン酢がけ 付）ピーマン・シシト とろろ芋 胡瓜のさっぱり和え すまし汁（そうめん）	ご飯150g ミートオムレツ 付）スナッパエンドウ 茄子の含め煮 ポテトサラダ 味噌汁（キャベツ）
3時	チョコまん	抹茶まんじゅう 紅茶	人形焼き	カットバウム コーヒー	プリン	ムンライカレットサンド 紅茶	黒糖まんじゅう
	27	28	29	30			
朝食	ご飯150g さつま揚げの煮物 味噌汁 ふりかけ 牛乳	ご飯150g 茄子と揚げの煮物 味噌汁 梅びしお 牛乳	ご飯150g 卵の花煮 味噌汁 ふりかけ 低脂肪牛乳	ロールパン（りんご） コールスローサラダ フルーツ缶（パイ） 牛乳			
昼食	ご飯150g 鶏天 付）グリル南瓜・インゲン 天つゆ 奴豆腐 オクラの海苔和え 味噌汁（花麩）	ご飯150g さばのゴマ味噌焼き 付）オクラ ちくわの磯辺煮 ブロッコリーのおかか和え すまし汁（とろろ昆布）	天津飯 タレ付き肉団子 チンゲン菜の中華和え 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 スパゲッティーサラダ 味噌汁（しめじ）			
夕食	ご飯150g カレイの煮付け 付）平さやインゲン・人参 野菜大豆煮 菜の花の柚子味噌和え すまし汁（卵）	ご飯150g 豚じゃがが なます すまし汁（はんぺん） 漬物	ご飯150g アジの山椒焼き 付）インゲンソテー 南瓜の煮物 キャベツのゴマドレサラダ 味噌汁（エノキ）	麦ご飯 マーボー豆腐 カニしゅうまい 青菜のわさび和え 味噌汁（揚げ）			
3時	あずきミルクリン 紅茶	蒸しパン（チョコチップ） 紅茶	田舎まんじゅう	カステラ 紅茶			