献立予定(実施)表

現　　場：バンデ（絆）
献立種類：常食(個別献立 / A / B / C)
期　　間：2026/12/1～2026/12/31

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
朝食			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（いちご） さつまいもサラダ フルーツ缶（パイン） 牛乳	ご飯150ｇ さつま揚げの煮物 味噌汁 梅びしお 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 卵の花煮 味噌汁 ふりかけ ヨーグルト
昼食			赤飯 カレイの幽庵焼き 付）グリル南瓜 がんもの煮付け オクラのおかか和え 赤だし(うずまき麸)	ご飯150ｇ 豆腐ﾌﾜﾌﾜ揚げお好み焼き風 付)ブロッコリー 里芋の鶏そぼろ煮 青梗菜のﾋﾟｰﾅｯﾂ和え 味噌汁（南瓜）	☆郷土料理～青森県～ ふりかけご飯(半量) 味噌カレー牛乳ラーメン 焼き餃子 フルーツ缶（りんご）	ご飯150ｇ 煮込みハンバーグ 付）ﾎﾟﾃﾄ・ｲﾝｹﾞﾝ マカロニサラダ コーンスープ いちごムース	ちらし寿司 刻み昆布と揚げの煮物 ほうれん草のお浸し すまし汁（花麸）
夕食			ご飯150ｇ オムレツ～ﾗﾀﾄｩｲﾕｿｰｽ～ 付）ｽﾅｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳ 鶏レバーの甘辛煮 胡瓜の酢の物 味噌汁（しめじ）	ご飯150ｇ 豚肉の生姜炒め 長芋の煮物 菜の花の海苔和え すまし汁（冬瓜）	麦ご飯 鶏じゃが煮 玉子焼き 茄子の生姜醤油和え 味噌汁（大根）	ご飯150ｇ タラのおろしポン酢 付）花人参 豚肉とごぼうのうま煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの胡麻和え 味噌汁（豆腐）	ご飯150ｇ ﾁｷﾝﾊﾆｰﾏｽﾀｰﾄﾞ焼き 付）ﾋﾟｰﾏﾝｿﾃｰ 南瓜の煮物 ｷｬﾍﾞﾂのゆかり和え 味噌汁（椎茸）
3時			あんバタまん	ミニたい焼き(ｶｽﾀｰﾄﾞ)	メープルパンケーキ 紅茶	もみじまんじゅう	ベルギーワッフル コーヒー
	6	7	8	9	10	11	12
朝食	ご飯150ｇ スクランブルエッグ 味噌汁 のり佃煮 牛乳	ご飯150ｇ 豆腐の中華煮 味噌汁 ふりかけ 牛乳	ご飯150ｇ 白菜と厚揚げの煮物 味噌汁 ふりかけ 低脂肪牛乳	ロールパン（りんご） パンプキンサラダ フルーツ缶（黄桃） 牛乳	ご飯150ｇ さつま揚げの煮物 味噌汁 のり佃煮 コーヒー牛乳	食パン（ﾋﾟｰﾅｯﾂ） ハムポテト フルーツ缶（パイン） 低脂肪牛乳	ご飯150ｇ 大根と揚げの煮物 味噌汁 ふりかけ ヨーグルト
昼食	ご飯150ｇ ｸﾞﾗﾀﾝｺﾛｯｹ&なす肉のせﾌﾗｲ 付）ブロッコリー 大豆と野菜のトマト煮 菜の花のお浸し 味噌汁（玉ねぎ）	ご飯150ｇ アジの南蛮漬け 茄子の含め煮 しろ菜の柚子和え かきたま汁	ハヤシライス コールスローサラダ 果物（バナナ）	ふりかけご飯（半） きつねうどん ちくわの磯辺揚げ ｲﾝｹﾞﾝの和え物	ご飯150ｇ 白身魚のカレームニエル 付)ｽﾅｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳｿﾃｰ じゃがいも洋風煮 菜の花のわさび和え クリームスープ	ご飯150ｇ 豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ～おろしﾎﾟﾝ酢～ 付）グリル南瓜 ほうれん草ハムソテー 金時豆甘煮 味噌汁（とろろ昆布）	ご飯150ｇ ミンチカツ&扇フライ 付）ｷｬﾍﾞﾂ ひじき煮 オクラの胡麻和え 味噌汁（花麸）
夕食	ご飯150ｇ 豚肉の甘辛煮 蓮根そぼろ 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 切り干し大根の煮付け オクラの梅和え 味噌汁（わかめ）	ご飯150ｇ タラの磯辺焼き 付）花人参・平さやｲﾝｹﾞﾝ かにとくわいのしんじょ ほうれん草の酢味噌和え すまし汁（花麸）	麦ご飯 鶏の照り焼き 付）ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 煮奴 青梗菜の辛子和え 味噌汁（茄子）	ご飯150ｇ 肉団子の甘酢あん 玉子と小松菜の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁（白菜）	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	ご飯150ｇ ポトフ風 ナポリタンスパゲティ 花野菜サラダ フルーツ缶（黄桃）
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 紅茶	栗まんじゅう	黒糖ケーキ 紅茶	あんまん
	13	14	15	16	17	18	19
朝食	ご飯150ｇ じゃが芋のきんぴら 味噌汁 梅びしお 牛乳	ご飯150ｇ 白菜と厚揚げの煮物 味噌汁 ふりかけ 牛乳	ご飯150ｇ 切干大根の煮付 味噌汁 のり佃煮 低脂肪牛乳	ロールパン（ﾏｰｶﾞﾘﾝ） スクランブルエッグ 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	食パン（いちご） コールスローサラダ フルーツ缶（みかん） 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	他人丼 焼き豆腐の田楽 青梗菜のお浸し 味噌汁（南瓜）	ご飯150ｇ 白身魚のﾊﾞｼﾞﾙｵｲﾙ焼き 付）ｲﾝｹﾞﾝｿﾃｰ 野菜大豆煮 春雨のマヨネーズ和え 味噌汁(わかめ)	ゆかりご飯(半量) 焼きうどん 青梗菜のﾋﾟｰﾅｯﾂ和え 味噌汁（茄子）	チキンカレー ツナサラダ 漬物（福神漬） 果物（オレンジ）	田舎ちらし寿司 昆布豆 菜の花のお浸し 赤だし(うずまき麸)	ご飯150ｇ 鶏肉のから揚げ甘酢あん 付）ブロッコリー パンプキンサラダ すまし汁（そうめん） 漬物（さくら漬け）	ご飯150ｇ 牛肉コロッケ 付）キャベツ ひじき煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁（冬瓜）
夕食	ご飯150ｇ 白身魚の中華あんかけ タレ付き肉団子 中華スープ フルーツヨーグルト	ご飯150ｇ 鶏肉のネギ塩焼き 付）ﾋﾟｰﾏﾝｿﾃｰ ふんわり野菜豆腐寄せ ほうれん草の錦糸和え 味噌汁（揚げ）	ご飯150ｇ アジの煮付け 付）オクラ 豚肉とごぼうのうま煮 浅漬け風 味噌汁(花麸)	ご飯150ｇ 厚揚げのそぼろ味噌炒め さつま芋のレモン煮 中華スープ 漬物	ご飯150ｇ サバの塩焼き 付）大根おろし がんもの煮付け オクラの和え物 味噌汁（豆腐）	麦ご飯 ポークビーンズ エビしゅうまい ｽﾅｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳのサラダ コンソメスープ	ご飯150ｇ メヌケの煮付け 付）花人参 里芋の鶏そぼろ煮 ｲﾝｹﾞﾝの梅肉和え 味噌汁（揚げ）
3時	レモンケーキ コーヒー	田舎まんじゅう	ようかん	キングドーナッツ 紅茶	チョコまん	抹茶まんじゅう 紅茶	ミニたい焼き(小豆)
	20	21	22	23	24	25	26
朝食	ご飯150ｇ さつま揚げの煮物 味噌汁 のり佃煮 牛乳	ご飯150ｇ 野菜大豆煮 味噌汁 ふりかけ 牛乳	ご飯150ｇ 白菜と厚揚げの煮物 味噌汁 ふりかけ 低脂肪牛乳	ロールパン（チョコ） さつまいもサラダ フルーツ缶（黄桃） 牛乳	ご飯150ｇ 豆腐の中華煮 味噌汁 ふりかけ コーヒー牛乳	食パン（りんご） マカロニサラダ フルーツ缶（パイン） 低脂肪牛乳	ご飯150ｇ さつま揚げの煮物 味噌汁 ふりかけ ヨーグルト
昼食	ご飯150ｇ 白身魚のﾏﾖｺｰﾝ焼き 付）ブロッコリー ジャーマンポテト オクラのなめ茸和え すまし汁（はんぺん）	ご飯150ｇ カツとじ煮 茄子の田楽 青梗菜のおかか和え すまし汁（花麸）	◆冬至◆ ご飯（１５０ｇ） 魚の柚子味噌焼き 付）梅花レンコン 冬至かぼちゃ うまい菜の和え物 すまし汁（冬瓜）	ご飯150ｇ 鶏のｱｽﾊﾟﾗﾁｰｽﾞ巻き 付）ブロッコリー 炒り豆腐 ｶﾘﾌﾗﾜｰのゆかり和え 味噌汁(茄子)	ご飯150ｇ 白身魚ﾌﾗｲ&扇フライ 付）キャベツ 大豆と野菜のトマト煮 胡瓜のさっぱり和え 味噌汁(椎茸)	★クリスマス★ シーフードパエリア 星型ハンバーグ ポテトサラダ ミネストローネ	菜飯(半量) にゅうめん かき揚げ フルーツ缶（黄桃缶）
夕食	ご飯150ｇ ハンバーグ 付）ｽﾅｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳ・ｸﾞﾗｯｾ 卵の花煮 味噌汁（玉ねぎ） ピーチムース	ご飯150ｇ 豆腐の野菜あんかけ ちくわの磯辺揚げ 菜の花の胡麻和え 味噌汁（じゃが芋）	ご飯150ｇ お好み焼き オクラの青じそ和え 味噌汁（エノキ） 漬物	ご飯150ｇ ミートオムレツ 付）平さやｲﾝｹﾞﾝ 大根の洋風煮 ｺｰﾙｽﾛｰサラダ 味噌汁（しめじ）	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 豚肉と野菜のタレ炒め 大学芋 青梗菜の辛子和え すまし汁（とろろ昆布）	麦ご飯 ﾁｷﾝｿﾃｰおろしポン酢がけ 付）グリル南瓜 高野豆腐の煮物 オクラの海苔和え 味噌汁（ｷｬﾍﾞﾂ）
3時	バナナケーキ	Caバウムクーヘン コーヒー	あずきﾐﾙｸﾌﾟﾘﾝ 紅茶	あんまん	ﾑｰﾝﾗｲﾄﾊﾞｹﾞｯﾄｻﾝﾄﾞ 紅茶	ﾐﾙｸロールケーキ 紅茶	黒糖まんじゅう
	27	28	29	30	31		
朝食	ご飯150ｇ 茄子と揚げの煮物 味噌汁 梅びしお 牛乳	ご飯150ｇ 白菜と厚揚げの煮物 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 のり佃煮 低脂肪牛乳	ロールパン（ﾋﾟｰﾅｯﾂ） たまごサラダ フルーツ缶（黄桃） 牛乳	ご飯150ｇ 湯葉の野菜あんかけ 味噌汁 ふりかけ コーヒー牛乳		
昼食	三色丼 ぎせい豆腐 菜の花の柚子味噌和え すまし汁（麸）	ご飯150ｇ 鶏の治部煮風 玉子焼き 青菜のわさび和え 味噌汁(南瓜)	ご飯150ｇ メヌケのゴマ味噌焼き 付）ｲﾝｹﾞﾝｿｿﾃｰ ちくわの煮物 菜の花のﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え 味噌汁（椎茸）	ポークカレー 花野菜サラダ 漬物（福神漬） 果物（オレンジ）	ご飯150ｇ かに玉 タレ付き肉団子 春雨の中華和え 中華スープ		
夕食	ご飯150ｇ 豚じゃが インゲンのツナ和え 味噌汁（はんぺん） 漬物	ご飯150ｇ アジの照り焼き 付）オクラ さつま芋の煮物 ほうれん草の和え物 すまし汁（蒲鉾）	ご飯150ｇ マーボー豆腐 カニシュウマイ わかめスープ フルーツ杏仁	ご飯150ｇ ｶﾚｲの山椒焼き 付）花人参 野菜大豆煮 茄子の生姜和え すまし汁（とろろ昆布）	◆大晦日◆ ふりかけご飯(半量) 年越しそば ほうれん草の白和え みかんゼリー		
3時	人形焼き	カットバウム コーヒー	今川焼き	カステラ 紅茶	肉まん		