

献立表

現場：バンデ（絆）
 献立種類：常食（個別献立）
 期間：2023/6/1～2023/6/30

	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
朝食					ご飯150g 玉子焼き 味噌汁 のり佃（ﾊﾞｯｸ） コーヒー牛乳	パン（ピーナッツ） マカロニサラダ フルーツ缶（カクテル） 低脂肪牛乳	ご飯150g 肉じゃが 味噌汁 梅びしお ヨーグルト
昼食					赤飯 アジの梅煮 付）ししとう がんもの煮付 ポテトの明太和え すまし汁（なめこ）	ご飯150g 豆腐ハンバーグきのこあん 付）レンコン ささみとブロッコリーの炒め物 ごぼうのサラダ 味噌汁（玉葱）	麦ご飯 ポークソテー～ﾌﾗｲﾄﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ～ 付）なすの揚げ浸し 大根のおかか煮 インゲンの辛子和え 味噌汁（蒲鉾）
夕食					ご飯150g ゆで豚のごまだれかけ 高野豆腐の卵とじ 菜の花のわさび和え 味噌汁（なす）	ご飯150g ホキのレモンバター焼き 付）パスタ ｷﾞﾔﾞｯﾄとﾙﾝのﾄﾏﾄ煮 フルーツヨーグルト（黄桃） コンソメスープ	ご飯150g かに玉 春雨の鶏そぼろ炒め オクラの中華和え ワンタンスープ
3時					ミニたいやき（小豆） 紅茶	バウムクーヘン りんごジュース	牛乳ケーキ 紅茶
	4	5	6	7	8	9	10
朝食	ご飯150g ちくわ煮 味噌汁 のり佃（ﾊﾞｯｸ） 牛乳	ご飯150g 切り干し大根の煮付 味噌汁 梅びしお 牛乳	ご飯150g 炒り豆腐 味噌汁 のり佃（ﾊﾞｯｸ） 低脂肪牛乳	パン（りんごジャム） スパゲッティ～サラダ フルーツ缶（パイ） 牛乳	ご飯150g 里芋鶏そぼろ煮 味噌汁 のり佃（ﾊﾞｯｸ） コーヒー牛乳	パン（マカロン） パンパキンサラダ フルーツ缶（白桃） 低脂肪牛乳	ご飯150g さつま揚げの煮物 味噌汁 梅びしお ヨーグルト
昼食	ご飯150g 鶏肉のマーマレード煮 付）さつま芋 炒り豆腐 青梗菜のマヨ和え 味噌汁（しめじ）	菜飯 肉うどん 玉子と小松菜の炒め物 果物（オレンジ）	ご飯150g サワラのクリームソース 付）カリフラワー ｷﾞﾔﾞｯﾄと豚肉の炒め物 コンソメスープ 杏仁豆腐	中華丼（八宝菜） 冷奴～ｸﾞｰｻｲのせ～ オクラの辛子和え 卵スープ	ご飯150g あじの照り焼き 付）ｷﾞﾔﾞｯﾄ・人参 じゃが芋のきんぴら ブロッコリーの梅肉和え 味噌汁（冬瓜）	ご飯150g エビカツと白身フライ 付）ｷﾞﾔﾞｯﾄ がんもの煮付 菜の花のみそマヨ和え すまし汁（卵豆腐）	ご飯150g 麻婆豆腐 なめらか大学芋 もやしのナムル 中華スープ
夕食	ご飯150g カレーの塩焼き 付）人参きんぴら かき揚げ 漬物（高菜漬） すまし汁（花鮎）	ご飯150g 豚肉と茄子のポン酢炒め 野菜大豆煮 白菜の生姜醤油和え 味噌汁（オクラ）	ご飯150g ピーマンの肉詰め 付）こぶき芋 大根の洋風煮 インゲンのピーナッツ和え 味噌汁（うずまき鮎）	ご飯150g 魚の田楽風 付）もやしソテー 信田巻き 青梗菜の柚香和え すまし汁（さつま芋）	麦ご飯 チキン南蛮 付）インゲン 卵の花巻 ほうれん草サラダ すまし汁（とろろ昆布）	ご飯150g 豚肉の野菜巻き 付）ピーマン和え物 明太スパゲッティ 味噌汁（オクラ） リンゴのコンポート	ご飯150g タラのカレーパン粉焼き 付）焼きなす 白菜と厚揚げの煮物 フルーツヨーグルト（パイ） 味噌汁（そうめん）
3時	黒糖まんじゅう	プリン	ドーナツ コーヒー	まんぷく饅頭	ミニカスタードワッフル 紅茶	薫るカフェゼリー	初雁
	11	12	13	14	15	16	17
朝食	ご飯150g 野菜大豆煮 味噌汁 のり佃（ﾊﾞｯｸ） 牛乳	ご飯150g 高野豆腐の煮物 味噌汁 梅びしお 牛乳	ご飯150g 鶏ごぼう 味噌汁 のり佃（ﾊﾞｯｸ） 低脂肪牛乳	パン（イチゴジャム） マカロニサラダ フルーツ缶（黄桃） 牛乳	ご飯150g 肉じゃが 味噌汁 梅びしお コーヒー牛乳	パン（チョコ） コールドローサラダ フルーツ缶（カクテル） 低脂肪牛乳	ご飯150g 茄子の含め煮 味噌汁 のり佃（ﾊﾞｯｸ） ヨーグルト
昼食	ご飯150g 赤魚の味噌煮 付）長芋煮 れんこんの金平 もずくの酢の物 すまし汁（手まり鮎）	ご飯150g お好み焼き 筍のおかか煮 青梗菜の海苔わさび和え 味噌汁（茄子）	ご飯150g カレーライス（ビーフ） ｼｰｻﾞｰサラダ フルーツヨーグルト（みかん）	ご飯150g カレーの竜田揚げ 付）ししとう 切り干し大根の煮付け ほうれん草の酢味噌和え けんちん汁	ご飯150g エビといくらもちのちらし寿司 茄子の田楽 オクラの青じそ和え すまし汁（なめこ）	ご飯150g ハンバーグおろしポン酢 付）ｸﾞﾘﾙ南蛮 ピーマン炒め煮 白菜のマヨ胡麻和え 味噌汁（玉子）	ご飯150g アジのムニエル 付）ブロッコリー 大豆と野菜のトマト煮 ほうれん草の和え物 コンソメスープ
夕食	ご飯150g ガリパタチキン 付）ｸﾞﾘﾙ南蛮 ひじき煮 漬物（しば漬） 味噌汁（えのき）	ご飯150g 白身魚の山椒煮 付）さつま芋 胡麻とらふ 胡瓜のなめたけ和え すまし汁（はんぺん）	ご飯150g 肉団子の中華野菜あんかけ 焼き厚揚げの生姜醤油 ブロッコリーとｸﾞｰｻｲの和え物 中華スープ	ご飯150g 豚肉のバター醤油炒め 南瓜のいとこ煮 ピーマンの柚子胡麻和え 味噌汁（おつゆ鮎）	ご飯150g 鶏肉のクリームソース 付）パスタ ｷﾞﾔﾞｯﾄのﾏｽﾀｰﾄﾞ和え コンソメスープ バナナ1/2本	ご飯150g 鯖の西京焼き 付）ｷﾞﾔﾞｯﾄ・人参 豚肉と厚揚げの煮物 漬物（Qちゃん漬） すまし汁（さつま芋）	ご飯150g チキンステーキ～おろしソース～ 付）もやしソテー ｼﾞｰﾏﾝﾎﾟﾃﾄ 味噌汁（豆腐） フルーツ（マンゴー）
3時	カステラ 紅茶	グレーゼリー	はちみつケーキ	いちごムース	みかんゼリー コーヒー	今川焼き	黒糖ケーキ 紅茶
	18	19	20	21	22	23	24
朝食	ご飯150g 野菜大豆煮 味噌汁 梅びしお 牛乳	ご飯150g 高野豆腐の煮物 味噌汁 のり佃（ﾊﾞｯｸ） 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	パン（マカロン） スパゲッティ～サラダ フルーツ缶（パイ） 牛乳	ご飯150g じゃがいも鶏そぼろ煮 味噌汁 のり佃（ﾊﾞｯｸ） コーヒー牛乳	パン（りんごジャム） マカロニサラダ フルーツ缶（黄桃） 低脂肪牛乳	ご飯150g ひじき煮 味噌汁 梅びしお ヨーグルト
昼食	牛肉のスタミナ丼 絹寄せホタテしんじょう なます 赤だし（花鮎）	ご飯150g 天ぷら盛り合わせ レバーと菜の花の炒め物 すまし汁（そうめん） 果物（オレンジ）	ご飯150g タラのバジルオイル焼き 付）ﾌﾗｲﾄﾞﾎﾟﾃﾄ じゃこピーマン もやしのサラダ コンソメスープ	ご飯150g 蓮根挟み蒸し生姜野菜あん 豆腐の中華煮 インゲンの酢味噌和え 味噌汁（里芋）	麦ご飯 ミルフィーユカツ 付）ｷﾞﾔﾞｯﾄ とろろ芋 ブロッコリーのピーナッツ和え 味噌汁（なめこ）	五目炊き込みご飯 ホキの味噌煮 付）たけのこ煮付 鶏肉と野菜の炒め物 さつまいもサラダ すまし汁（花鮎）	ご飯150g カニのちらし寿司 南瓜の煮物 焼きなす 赤だし（うずまき鮎）
夕食	麦ご飯 さばの南蛮漬（カレー風味） 付）人参きんぴら さつま揚げの玉子とじ インゲンの胡麻味噌和え すまし汁（湯葉）	ご飯150g 豚肉の生姜炒め 付）カリフラワー 里芋の和風マヨサラダ オクラの明太和え 味噌汁（しめじ）	ご飯150g 塩だれチキンレモン風味 付）ほうれん草ハムソテー 大根と揚げの煮物 味噌汁（うずまき鮎） ﾌﾙｰﾂﾔｰ (ｲﾁｺﾞ)	ご飯150g カレーのマスタード焼き 付）ｸﾞﾘﾙ南蛮 茄子の含め煮 フルーツヨーグルト（みかん） コンソメスープ	ご飯150g 照り焼きチキン（梅風味） 付）パスタ ちくわ煮 漬物（しば漬） かき玉汁	ご飯150g ブルコギ 海老しゅうまい じゃこおろし 中華スープ	ご飯150g 豚肉と里芋の甘辛炒め 野菜とハムのクリーム煮 ｷﾞﾔﾞｯﾄのサラダ 味噌汁（大根）
3時	たい焼き（カスタード）	水ようかん（抹茶）	ベルギーワッフル りんごジュース	レモンケーキ	ピーチゼリー	抹茶ワッフル	田舎まんじゅう
	25	26	27	28	29	30	
朝食	ご飯150g 白菜と厚揚げの煮物 味噌汁 のり佃（ﾊﾞｯｸ） 牛乳	ご飯150g さつま揚げの煮物 味噌汁 梅びしお 牛乳	ご飯150g 野菜大豆煮 味噌汁 のり佃（ﾊﾞｯｸ） 低脂肪牛乳	パン（イチゴジャム） パンパキンサラダ フルーツ缶（みかん） 牛乳	ご飯150g 玉子焼き 味噌汁 のり佃（ﾊﾞｯｸ） コーヒー牛乳	パン（ピーナッツ） マカロニサラダ フルーツ缶（カクテル） 低脂肪牛乳	
昼食	ご飯150g 肉団子のうま塩ちゃんこ風 きんぴらごぼう 豆腐の和え物 金時豆汁煮	ご飯150g ほっけの塩焼き 付）インゲン 揚げ出し豆腐きのこあんかけ マカロニサラダ 味噌汁（白菜）	郷土料理～栃木県～ ゆかりご飯 ポテト入り焼きそば 焼き餃子 中華スープ いちごゼリー	ご飯150g 白身魚の揚げ煮 付）オクラ れんこん饅頭 胡瓜の浅漬け風 味噌汁（なめこ）	ご飯150g 牛肉のポン酢炒め はんぺんとｸﾞﾘﾝﾋﾞｰｽの卵とじ 味噌汁（おつゆ鮎） うぐいす豆汁煮	夏越ごはん パンパキン～風 赤だし（里芋） 果物（オレンジ）	
夕食	ご飯150g サワラの幽庵焼き 付）ししとう 豚じゃが 菜の花の辛子マヨ和え 味噌汁（もやし）	ご飯150g 二色のし鶏 付）ｷﾞﾔﾞｯﾄ・人参 長芋と豚肉のオイスターソース炒 ほうれん草のしらす和え すまし汁（はんぺん）	ご飯150g アジのカレー焼き 付）もやしソテー 鶏ごぼう ブロッコリー～サラダ 味噌汁（玉葱）	ご飯150g チキンチャップ セロリとハムの洋風煮 フルーツヨーグルト（マンゴー） クリームポタージュ	ご飯150g さばの南部焼き 付）こぶき芋（ゆかり） 大根と豚肉の味噌煮 菜の花の和え物 すまし汁（豆腐）	麦ご飯 豚肉ともやしのチンジャオロース 付）さつま芋の煮物 漬物（ハリハリ漬） 味噌汁（南瓜）	
3時	バナナカステラ 紅茶	バウムクーヘン	メープルパンケーキ 紅茶	水ようかん	カスタードケーキ	プリン コーヒー	