

献立表

現場：バンデ(絆)
献立種類：常食(個別献立)
期間：2023/7/1~2023/7/31

	日	月	火	水	木	金	土
朝食							ご飯150g 肉じゃが 味噌汁 梅びしお ヨーグルト
昼食							赤飯 カレイの塩焼き 付) グリル南瓜 信田巻き キャベツのマヨサラダ すまし汁(卵豆腐)
夕食							ご飯150g 鶏とごぼうのさっぱり煮 なめらか大学芋 オクラのなめたけ和え 味噌汁(はんぺん)
3時							パウムクーヘン りんごジュース
	2	3	4	5	6	7	8
朝食	ご飯150g 切り干し大根の煮付 味噌汁 のり佃(ﾊﾞｯｸ) 牛乳	ご飯150g 里芋鶏そぼろ煮 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) さつまいもサラダ フルーツ缶(白桃) 牛乳	ご飯150g ちくわ煮 味噌汁 のり佃(ﾊﾞｯｸ) コーヒ-牛乳	パン(ﾏｶﾞﾘ) スパゲッティ-サラダ フルーツ缶(ﾊﾞｲﾝ) 低脂肪牛乳	ご飯150g 茄子と揚げの煮物 味噌汁 のり佃(ﾊﾞｯｸ) ヨーグルト
昼食	ご飯150g ゴーヤチャンプルー 長芋の煮物 青梗菜の中華和え 味噌汁(えのき)	ご飯150g 焼き鳥風 付) アスパラソテー ハムポテト(カレー味) 胡瓜のわさび和え 味噌汁(白菜)	ご飯150g 白身フライ 付) 人参バターソテー ひじき煮 オクラの青じそ和え 味噌汁(さつま芋)	枝豆わかめご飯 牛とろろ冷やしぶっかけうどん 茄子の田楽 果物(オレンジ)	麦ご飯 お好み焼き 白菜と厚揚げの煮物 インゲンの辛子和え 味噌汁(しめじ)	ご飯150g 七タ★胡瓜と穴子の混ぜ寿司 はもの湯引き 七タそうめん汁	ご飯150g アジのムニエル 付) もやしソテー やわらかチキンのクリーム煮 ブロッコリー-の明太和え コンソメスープ
夕食	ご飯150g ビーマンの肉詰め 付) 焼きなす スパゲッティ-シュリンプ 漬物(ハリハリ漬) すまし汁(手まり麩)	ご飯150g サワラのおろしポン酢 付) がんもの煮付 菜の花の胡麻味噌和え すまし汁(玉葱)	ご飯150g 豚肉とキャベツの味噌炒め レンコンの金平 マカロニサラダ かき玉汁	ご飯150g 肉団子の中華野菜あんかけ 筍のおかか煮 もやしのツナ和え 味噌汁(なめこ)	ご飯150g 赤魚の煮付け 付) キヌサヤ・人参 ささみとブロッコリー-の炒め物 ごぼうのサラダ すまし汁(里芋)	ご飯150g 麻婆豆腐 ポテトサラダ 中華スープ フルーツヨーグルト(マンゴー)	ご飯150g 豚肉の野菜巻き 付) インゲン金平 大根の洋風煮 漬物(しば漬) 味噌汁(うずまき麩)
3時	ピーチムース	黒糖まんじゅう	バナナケーキ 紅茶	もみじ饅頭	はちみつケーキ コーヒ-	プリン	ミルクロール 紅茶
	9	10	11	12	13	14	15
朝食	ご飯150g さつま揚げの煮物 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 筑前煮 味噌汁 梅びしお 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-牛乳	パン(チョコ) コールスローサラダ フルーツ缶(カクテル) 低脂肪牛乳	ご飯150g 炒り豆腐 味噌汁 梅びしお ヨーグルト
昼食	ご飯150g 鶏の天ぷら 付) ほうれん草ハムソテー 野菜大豆煮 味噌汁(玉葱) リゴ-ｺﾝﾌﾞ-ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ-添え~	ご飯150g 卵入り回鍋肉 大根と揚げの煮物 春雨ツナサラダ 中華スープ	ご飯150g 鯖の西京焼き 付) ししとう かき揚げ インゲンのゆかり和え かき玉汁	郷土料理~東京都~ 深川めし 豚肉の柳川風 胡麻とらふ ほうれん草のなめたけおろし和え すまし汁(そうめん)	ご飯150g 鶏肉のマーレード焼き 付) グリル南瓜 卵の花煮 キャベツのサラダ 味噌汁(なめこ)	ご飯150g サバのみぞれ煮 付) キヌサヤ・人参 トマトの濃厚ソースフライ ﾌﾞﾛｯｺﾘ-とﾀﾐの胡麻ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ-和え 味噌汁(豆腐)	ご飯150g ロールキャベツ 人参サラダ 菜の花のマスタード和え パンプキンスープ
夕食	ご飯150g カレイの生姜焼き 付) さつま芋 キャベツと豚肉の炒め物 白菜の胡麻ドレ和え すまし汁(豆腐)	麦ご飯 やわらか豆腐ハンバーグ 付) ブロッコリー 南瓜のいとこ煮 菜の花のピーナツ和え 豚汁	ご飯150g チキンステーキ~ﾌﾗｲﾄﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ- 付) キャベツ じゃが芋のきんぴら オクラの海苔和え 味噌汁(えのき)	ご飯150g やわらか煮魚の甘酢あん 付) 焼きなす 里芋鶏そぼろ煮 もやしの辛子マヨ和え 味噌汁(玉葱)	ご飯150g 八宝菜 水餃子 漬物(高菜漬) 中華スープ	ご飯150g 牛肉のカレー炒め ちくわ煮 すまし汁(湯葉) フルーツヨーグルト(りんご)	ご飯150g タラの菜種焼き 付) カリフラワー なすの揚げ浸し 白菜の浅漬け風 味噌汁(大根)
3時	薫るカフェゼリー	ミニカスタードワッフル 紅茶	塩まんじゅう	グレーゼリー	カステラ コーヒ-	マスカットゼリー	パウムクーヘン
	16	17	18	19	20	21	22
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 長芋のオイスターソース炒め 味噌汁 梅びしお 牛乳	ご飯150g 白菜と厚揚げの煮物 味噌汁 のり佃(ﾊﾞｯｸ) 低脂肪牛乳	パン(ﾏｶﾞﾘ) スパゲッティ-サラダ フルーツ缶(ﾊﾞｲﾝ) 牛乳	ご飯150g ひじき煮 味噌汁 梅びしお コーヒ-牛乳	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 じゃがいも鶏そぼろ煮 味噌汁 のり佃(ﾊﾞｯｸ) ヨーグルト
昼食	ご飯150g 赤魚の田楽風 付) たけのこ煮付 豚肉と厚揚げの煮物 もずくの酢の物 味噌汁(しめじ)	ご飯150g 塩じゃがｺｯｷﾝ&ほたてﾌﾗｲ 付) アスパラソテー 切り干し大根の煮付 青菜とツナの昆布和え すまし汁(手まり麩)	ご飯150g カレイの洋風野菜あんかけ 付) ブロッコリー 鶏肉と野菜の炒め物 南瓜とレーズンのサラダ 味噌汁(茄子)	ご飯150g カレーライス(ポーク) シーザーサラダ ふくしん漬 フルーツ(マンゴー)	ご飯150g ホキのクリームソース 付) 焼きなす レパニラ炒め 白菜とコーンのお浸し 味噌汁(ちくわ)	ナポリタンスパゲッティ- 玉子と小松菜の炒め物 コンソメスープ 果物(オレンジ)	ご飯150g ブルコギ はんぺん&ｸﾞﾘﾝﾍﾞ-ﾝの卵とじ ブロッコリー-のザーサイナムル 中華スープ
夕食	ご飯150g 鶏肉のトマト煮 付) パスタ ほうれん草ハムソテー コンソメスープ 杏仁豆腐	ご飯150g ゆで豚と豆腐のごまだれかけ きんぴらごぼう キャベツの海苔わさび和え 味噌汁(えのき)	ご飯150g 蓮根の挟み焼き 付) インゲンバターソテー 大豆と野菜のトマト煮 すまし汁(里芋) フルーツヨーグルト(黄桃)	ご飯150g サワラの味噌煮 付) 大根煮物 春雨の鶏そぼろ炒め オクラの梅おかつ和え かき玉汁	ご飯150g 豚肉とキャベツのﾓﾓ炒め 焼き餃子 漬物(高菜漬) 中華スープ	ご飯150g 西京風照り味噌チキン 付) グリル南瓜 れんこん饅頭 インゲンの柚子和え すまし汁(とろろ昆布)	ご飯150g サバの梅照り焼き 付) ししとう 豆腐の中華煮 菜の花の生姜醤油和え 味噌汁(おつゆ麩)
3時	抹茶まんじゅう りんごジュース	黒糖ケーキ	フィナンシェ	田舎まんじゅう	たい焼き(カスタード) 紅茶	バナナカステラ コーヒ-	ドーナツ 紅茶
	23	24	25	26	27	28	29
朝食	ご飯150g 茄子の含め煮 味噌汁 梅びしお 牛乳	ご飯150g 玉子焼き 味噌汁 のり佃(ﾊﾞｯｸ) 牛乳	ご飯150g 野菜大豆煮 味噌汁 梅びしお 低脂肪牛乳	パン(イチゴジャム) パンプキンサラダ フルーツ缶(白桃) 牛乳	ご飯150g ちくわ煮 味噌汁 のり佃(ﾊﾞｯｸ) コーヒ-牛乳	パン(ピーナツ) 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	ご飯150g 二色のし鶏 付) キヌサヤ・人参 南瓜の煮物 青梗菜の湯葉和え すまし汁(大根)	ご飯150g フリの梅煮 付) たけのこ煮付 里芋の明太和え オクラのなめたけ和え 味噌汁(うずまき麩)	ご飯150g 天ぷら盛り合わせ 大根と豚肉の味噌煮 ほうれん草のツナ和え すまし汁(豆腐)	菜飯 冷やし中華 ビーマン炒め煮 フルーチェ(イチゴ)	ご飯150g グリルハンバーグ 付) アスパラソテー さつま揚げのカレー炒め インゲンの胡麻酢和え 味噌汁(なめこ)	ご飯150g 豚肉とじゃがいもの甘辛煮 焼き厚揚げの生姜醤油 菜の花の浅漬け風 味噌汁(蒲鉾)	ご飯150g カレイのカレー焼き 付) インゲン金平 筑前煮 五目なます すまし汁(花麩)
夕食	麦ご飯 豚肉とポテトのポークチャップ もやしとカニカマの和え物 コンソメスープ フルーツヨーグルト(みかん)	ご飯150g 厚揚げと挽肉の味噌炒め 絹寄せホタテしんじょう キャベツの甘酢和え すまし汁(しめじ)	ご飯150g アジの幽庵焼き 付) 人参きんぴら 鶏ごぼう ブロッコリー-のマヨポン和え 味噌汁(そうめん)	ご飯150g 牛肉のいも煮風 枝豆のふわふわ豆腐 胡瓜のゆかり和え 味噌汁(白菜)	ご飯150g 油淋鶏 付) 焼きなす 野菜とハムのクリーム煮 青梗菜のおかつ和え すまし汁(湯葉)	ご飯150g ホキの香草パン粉焼き 付) パスタ ロール玉子焼き 漬物(Qちゃん漬) コンソメスープ	ご飯150g ポークソテー~ﾊﾞｰﾏｽﾀｰﾄﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ- 付) カリフラワー 茄子と揚げの煮物 味噌汁(はんぺん) ヨーグルト(ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ)
3時	ピーチゼリー	今川焼き	オレンジゼリー コーヒ-	カスタードケーキ 紅茶	水ようかん	メープルパンケーキ	チョコクーヘン りんごジュース
	30	31					
朝食	ご飯150g 切り干し大根の煮付 味噌汁 のり佃(ﾊﾞｯｸ) 牛乳	ご飯150g 炒り豆腐 味噌汁 梅びしお 牛乳					
昼食	ご飯150g 鶏肉のレモンおろし 付) ししとう 高野豆腐の煮物 ﾋｰﾏﾝと竹輪のごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ- 味噌汁(茄子)	うなぎと卵の丼 ジャーマンポテト 白菜のボン酢和え 赤だし(もやし)					
夕食	ご飯150g 白身魚の唐揚げ~ﾌﾗｲﾄﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ- 付) ブロッコリー れんこんそぼろ 漬物(しば漬) すまし汁(とろろ昆布)	麦ご飯 豚肉の生姜焼き 付) キャベツ とろろ芋 豆腐のおかつ和え 味噌汁(オクラ)					
3時	夏の花こしあん	抹茶ワッフル 紅茶					