

## 献立表

現場：バンデ（絆）

献立種類：常食（個別献立）

期間：2024/7/1～2024/7/31

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
朝食		ご飯150g 玉子焼き 味噌汁 ふりかけ 牛乳	ご飯150g さつま揚げの煮物 味噌汁 のり佃（ﾊﾞｯｶ） 低脂肪牛乳	パン（マーガリン） ヘルシーサラダ フルーツ缶（パイナップル） 牛乳	ご飯150g ひじき煮 味噌汁 梅びしお コーヒーストック	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 茄子と厚揚げの煮物 味噌汁 ふりかけ ヨーグルト
昼食		赤飯 カレイの照り焼き 付）柚子なます 筑前煮 菜の花のゆかり和え 味噌汁（豆腐）	ご飯150g アツアツ揚げお好み焼き風&柱ワライ 白菜と厚揚げの煮物 蒸しなす 味噌汁（南瓜）	菜飯（半量） ソース焼きそば 春巻き 卵スープ 果物（バナナ）	ご飯150g ピーマンの肉詰め 付）パスタ 人参きんぴら オクラのおかか和え 味噌汁（しめじ）	ご飯150g チズ入りコロッケ 付）ｷｷﾞ 大豆と野菜のトマト煮 コンソメスープ デザートムース	ご飯150g 豚肉の生姜焼き 付）ブロッコリー がんと煮付 インゲンのなめたけ和え 味噌汁（南瓜）
夕食		ご飯150g 煮込みハンバーグ 付）ｸﾞﾗｯｼﾞ・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ さつま芋のレモン煮 ｷｷﾞのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ コンソメスープ	ご飯150g ｷｷﾞ・ﾏｽﾀｰﾄﾞ 焼き 付）ﾎﾞﾃﾄ・ｽﾅｯﾌﾟ ﺍﾝﾄﾞ 大根の洋風煮 胡瓜の酢の物 味噌汁（揚げ）	ご飯150g ポークビーンズ 付）ブロッコリー ポテトサラダ コンソメスープ 漬物	ご飯150g 八宝菜 カニしゅうまい 春雨サラダ 中華スープ	ご飯150g 親子煮 卵の花煮 胡瓜とかかの酢の物 すまし汁（花魁）	麦ご飯 白身魚の野菜あんかけ 里芋鶏そぼろ煮 すまし汁（ほうれん草） 漬物
3時		もみじまんじゅう	はちみつケーキ りんごジュース	バームクーヘン 紅茶	ベルギーワッフル コーヒーストック	たい焼き（小豆）	煮るカフェゼリー
	7	8	9	10	11	12	13
朝食	ご飯150g じゃがいものきんぴら 味噌汁 ふりかけ 牛乳	ご飯150g ちくわ煮 味噌汁 のり佃（ﾊﾞｯｶ） 牛乳	ご飯150g 豚肉と厚揚げの煮物 味噌汁 ふりかけ 低脂肪牛乳	パン（イチゴジャム） スパゲッティサラダ フルーツ缶（みかん） 牛乳	ご飯150g 切り干し大根の煮付 味噌汁 ふりかけ コーヒーストック	パン（リンゴジャム） さつまいもサラダ フルーツ缶（白桃） 低脂肪牛乳	ご飯150g きんぴらごぼう 味噌汁 梅びしお ヨーグルト
昼食	☆七夕メニュー☆ 七夕★胡瓜と穴子の混ぜ寿司 しんじょとさつま芋の甘煮 七夕そうめん汁 七夕ゼリー	ご飯150g さばの味噌煮 付）ごぼう煮 南瓜の煮物 ほうれん草のﾄﾞｰﾅｯﾌﾞ和え すまし汁（豆腐）	ご飯150g ハムカツ&白身フライ 付）ｷｷﾞ ひじき煮 味噌汁（大根） フルーツヨーグルト	チャーハン 焼き餃子 パンバンジー風 中華スープ	ゆかり飯（半量） ぶっかけ冷やしうどん だし巻き卵 フルーチェ	ご飯150g 鶏肉のネギ塩焼き 付）ｲﾝｹﾞﾝ 茄子と揚げの煮物 春雨サラダ ワンタンスープ	ハヤシライス 野菜サラダ 果物（バナナ）
夕食	ご飯150g 焼き鳥 付）ｷｷﾞ レンコンの煮物 大根のおかかサラダ 味噌汁（エノキ）	ご飯150g 松風焼き 付）ｽﾅｯﾌﾟ ﺍﾝﾄﾞ 野菜大豆煮 人参サラダ 味噌汁（とろろ昆布）	ご飯150g ポトフ風 ささみとブロッコリーの炒め物 マカロニサラダ 漬物（黄金漬）	麦ご飯 牛すき煮 温泉卵 オクラの胡麻和え すまし汁（手まり麩）	ご飯150g 豚じゃが煮 ほうれん草の白和え こんぶ豆煮 味噌汁（花魁）	ご飯150g 赤魚の幽庵焼き 付）大根の煮物 さつま揚げの煮物 菜の花のからし和え 味噌汁（しめじ）	ご飯150g サワラの生姜煮 付）ｷｷﾞ 玉子と小松菜の炒め物 ｶﾗﾌﾗｲのｺﾞﾏ酢和え すまし汁（はんぺん）
3時	一口カステラ 紅茶	牛乳ケーキ	ﾏﾝﾄﾞﾗｲﾝ ｸﾞﾚｯﾄ ｸｰｷｰ 紅茶	塩まんじゅう	メープルパンケーキ	黒糖ケーキ コーヒーストック	りんごゼリー
	14	15	16	17	18	19	20
朝食	ご飯150g じゃがいものきんぴら 味噌汁 ふりかけ 牛乳	ご飯150g 里芋の鶏そぼろ煮 味噌汁 のり佃（ﾊﾞｯｶ） 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	パン（チョコ） マカロニサラダ フルーツ缶（パイナップル） 牛乳	ご飯150g 炒り豆腐 味噌汁 ふりかけ コーヒーストック	パン（ピーナッツ） ポテトサラダ フルーツ缶（カクテル） 低脂肪牛乳	ご飯150g 野菜大豆煮 味噌汁 梅びしお ヨーグルト
昼食	ご飯150g 豆腐ハンバーグ～きのこソース～ 付）ブロッコリー レンコンの煮物 白菜の塩昆布和え 味噌汁（麩）	ご飯150g お好み焼き ひじき煮 味噌汁（ほうれん草） 漬物（さくら漬）	ご飯150g アジの竜田揚げ 付）大根おろし 筍のおかか煮 インゲンのなめたけわさび和え 味噌汁（しめじ）	わかめご飯（半量） 冷やし中華 肉シューマイ 果物（オレンジ）	田舎ちらし寿司風 レンコンの煮物 ほうれん草の磯和え 赤だし（うずまき麩）	郷土料理～宮崎県～ ご飯150g チキン南蛮 付）ｷｷﾞ がんと煮付 コンソメスープ ﾏｲﾃﾞｻﾞｰﾄﾞ(ﾏﾝｺﾞｰ)	炊き込みご飯 ホキのﾏｺﾞｺﾝ 焼き 付）ほうれん草ソテー 信田巻き インゲンﾄﾞｰﾅｯﾌﾞ和え けんちん汁
夕食	ご飯150g 鶏肉の磯辺焼き 付）ｸﾞﾘﾙ 南瓜 高野豆腐の煮物 オクラのおかか和え 味噌汁（なす）	ご飯150g 豆腐の野菜あんかけ 鶏レバーの甘辛煮 菜の花の胡麻和え 味噌汁（揚げ）	ご飯150g 豚肉と野菜の青椒ソース炒め タレ付き肉団子 漬物 卵スープ	ご飯150g 赤魚の煮付け 付）菜の花 筑前煮 胡瓜の酢の物 味噌汁（南瓜）	麦ご飯 厚揚げの肉味噌炒め 付）人参のたらこ金平 オクラの柚子和え 中華スープ	ご飯150g サワラの照り焼き 付）きんぴらごぼう 南瓜の煮物 なます 味噌汁（豆腐）	ご飯150g ミートローフ 付）ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ さつま芋のレモン煮 やみつき胡瓜 わかめスープ
3時	チョコバウム 紅茶	今川焼き	バームロール コーヒーストック	プリン	あんドーナッツ 紅茶	カステラ 紅茶	おはぎ
	21	22	23	24	25	26	27
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 ひじき煮 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	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 ちくわの煮物 味噌汁 ふりかけ コーヒーストック	パン（マーガリン） スパゲッティサラダ フルーツ缶（パイナップル） 低脂肪牛乳	ご飯150g 野菜大豆煮 味噌汁 のり佃（ﾊﾞｯｶ） ヨーグルト
昼食	ご飯150g 鶏肉の塩だれ炒め 卵の花煮 漬物 味噌汁（えのき）	ビーフカレー 野菜サラダ 漬物（福神漬） ヨーグルト	ご飯150g 豚肉と野菜の旨塩炒め レンコンの金平 ほうれん草のサラダ すまし汁（花魁）	ご飯150g 鮭フライ 付）ｷｷﾞ 炒り豆腐 ブロッコリーの辛子和え 味噌汁（そうめん）	ご飯150g 牛肉と厚揚げの焼肉炒め 菜の花の胡麻和え 漬物 すまし汁（手毬麩）	ちらし寿司 南瓜のいとこ煮 インゲンの錦糸和え 味噌汁（しめじ）	ふりかけご飯（半量） 味噌ラーメン もやしのナムル 果物（オレンジ）
夕食	ご飯150g さばのみぞれ煮 付）菜の花 茄子の田楽 春雨の中華和え すまし汁（とろろ昆布）	ご飯150g スペイン風オムレツ 付）ブロッコリー 長芋のオイスターソース炒め ツナマヨ和え コンソメスープ	ご飯150g プリの甘酢あんかけ 付）菜の花 里芋の煮物 インゲンの明太和え 味噌汁（豆腐）	ご飯150g 照り焼きチキン 付）もやしソテー 切り干し大根の煮付 パンブキンサラダ すまし汁（はんぺん）	ご飯150g 白身魚のﾊﾞｼﾞ ｸﾞﾚｯﾄ 焼き 付）玉子焼き 鶏ごぼう 胡瓜の梅和え 味噌汁（さつま芋）	麦ご飯 豚肉と茄子の甘辛煮 絹寄せホタテしんじょう ほうれん草の柚子味噌和え すまし汁（大根）	ご飯150g 肉じゃが れんこん饅頭 花野菜サラダ 味噌汁（揚げ）
3時	たい焼き（カスタード） りんごジュース	レモンケーキ 紅茶	バナナカステラ コーヒーストック	水ようかん	いちごロールケーキ コーヒーストック	人形焼き 紅茶	かりんとらﾄﾞｰﾅｯﾌﾞ
	28	29	30	31			
朝食	ご飯150g 白菜と厚揚げの煮物 味噌汁 梅びしお 牛乳	ご飯150g 切り干し大根の煮付 味噌汁 ふりかけ 牛乳	ご飯150g 豚じゃが 味噌汁 のり佃（ﾊﾞｯｶ） 低脂肪牛乳	パン（マーガリン） さつまいもサラダ フルーツ缶（黄桃） 牛乳			
昼食	ご飯150g ｷｷﾞ ｵｰｼﾞ 酢がけ 付）ブロッコリー ちくわの磯辺煮 冷奴 味噌汁（卵）	牛丼 茄子の生姜和え 赤だし（花魁） フルーツ杏仁豆腐	ご飯150g 魚の唐揚げチリソース 付）ブロッコリー 炒り豆腐 胡瓜のさっぱり和え 味噌汁（椎茸）	ご飯150g 鶏肉のみぞれ煮 筍のおかか煮 ｷｷﾞの昆布和え 味噌汁（茄子）			
夕食	ご飯150g さばのｺﾞﾏ 味噌焼き 付）さつま芋甘煮 がんと煮付 オクラのマヨネーズ和え すまし汁（そうめん）	ご飯150g カレイの煮付け 付）ごぼう煮 南瓜の鶏そぼろ煮 菜の花のおかか和え 味噌汁（エノキ）	麦ご飯 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 牛肉のチャプチェ風 もやしのナムル 卵スープ 杏仁豆腐～フルーツ～			
3時	ブラウニー コーヒーストック	カステラドーナッツ 紅茶	黒糖まんじゅう	バウムクーヘン 紅茶			