

献立表

現 場：みちみち大宮  
 献立種類：常食（個別献立）  
 期 間：2021/9/1～2021/9/30

	日	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4
朝食				茄子ミート キャベツとツナサラダ 牛乳 パン コーンスープ	厚揚げのそぼろあんかけ 茄子の浸し 牛乳 ご飯 味噌汁 のり佃煮	魚河岸揚げの煮物 納豆 牛乳 ご飯 味噌汁	中華炒め キャベツサラダ 牛乳 ご飯 味噌汁 ふりかけ
昼食				赤飯 鮭の漬け焼き 茶碗蒸し 赤だし フルーツ	ご飯 チキンカレー 福神漬・らっきょう ごぼうサラダ フルーツヨーグルト	中華丼 カニシューマイ もやしの中華和え スープ	ご飯 白身魚の薬味だれ 茄子とお麩の煮物 千切り長芋の酢の物 味噌汁
夕食				ご飯 ミックスフライ 大根煮 オクラ和え 清汁	ご飯 アジのトマト煮 マカロニソテー 海藻サラダ コンソメスープ	ご飯 ブリの照り焼き 刻み昆布の煮物 フルーツ 清汁	ご飯 和風ハンバーグ 白和え フルーツ 清汁
3時				まんじゅう	シフォンケーキ	ヨーグルトムース	クレープ
	5	6	7	8	9	10	11
朝食	厚焼きたまご わさび昆布 牛乳 ご飯 味噌汁 梅びしお	ポイルウインナー 大根のそぼろ煮 牛乳 ご飯 味噌汁 鯛みそ	肉じゃが 白菜ぼん酢和え 牛乳 ご飯 味噌汁 ふりかけ	クリーム煮 スパゲティサラダ 牛乳 パン	がんと野菜の煮物 蒸し鶏の和え物 牛乳 ご飯 味噌汁 のり佃煮	ひじき煮 納豆 牛乳 ご飯 味噌汁	海老団子と野菜の煮物 小松菜としいたけ和え 牛乳 ご飯 味噌汁 ふりかけ
昼食	ご飯 鶏唐揚げ ぜんまいの煮物 磯和え 味噌汁	ゆかりご飯 赤魚のみりん漬け がんと煮 インゲンの胡麻和え 清汁	【お月見膳】 栗ごはん サンマの塩焼き 秋茄子の揚げ浸し 清汁 フルーツ	ご飯 豚肉のすき煮 ごぼうの味噌金平 すだち和え 清汁	長崎ちゃんぽん 餃子 中華和え フルーツ	ご飯 牛肉の炒め物 ふきの土佐炒め もやしの酢の物 味噌汁	麻婆丼 トマトの中華和え 大学芋風 中華スープ
夕食	ご飯 鯖の味噌煮 もずく酢 フルーツ 清汁	ご飯 サイコロステーキ 若布と海老の酢の物 フルーツ 味噌汁	ご飯 チキンソテー ほうれん草とコンの炒め キャロットラペ スープ	ご飯 タラのパン粉焼き キャベツの炒り煮 フルーツ 味噌汁	ご飯 鮭の西京焼 車麩の煮物 小松菜の磯辺和え 豚汁	ご飯 茄子肉詰めフライ じゃがいもの味噌煮 フルーツ 清汁	ご飯 鶏肉の塩麹焼き きのこのさっと煮 フルーツ 味噌汁
3時	どらやき	フルーツ寒天	ホットケーキ	わらび餅	カスタードワッフル	カステラ	水ようかん
	12	13	14	15	16	17	18
朝食	切り干し大根煮 ブロッコリーのおかか和え 牛乳 ご飯 味噌汁 ふりかけ	炒り豆腐 菜の花とキャベツのわさびマヨ 牛乳 ご飯 味噌汁 ふりかけ	肉詰めいなり 白菜のお浸し 牛乳 ご飯 味噌汁 鯛みそ	スクランブルエッグ マカロニサラダ 牛乳 パン 野菜スープ	つくね煮 ごまダレサラダ 牛乳 ご飯 味噌汁 梅びしお	目玉焼き 納豆 牛乳 ご飯 味噌汁	さつま揚げ炒め煮 さつまいもの胡麻和え 牛乳 ご飯 味噌汁 鯛みそ
昼食	ご飯 豚肉のおろしソースがけ 茄子の揚げ煮 コーンサラダ 清汁	菜飯 鯖のもろみ醤油漬け 里芋の鶏そぼろあん カニ酢 けんちん汁	ご飯 秋刀魚の竜田揚げネギソース 冬瓜の海老あん もやしのナムル スープ	牛井 りんごとさつま芋の煮物 甘酢生姜和え 清汁	焼うどん 青梗菜の煮浸し ピーナツ和え 卵スープ	ご飯 豚肉のオイスターソース炒め 焼売 春雨サラダ 中華スープ	ご飯 白身魚の野菜あんかけ かぼちゃの煮物 蒸し鶏の和え物 清汁
夕食	ご飯 クリームシチュー ピーマンソテー ほうれん草の磯和え フルーツ	ご飯 豚肉の生姜焼き ひじき煮 フルーツ 味噌汁	ご飯 煮込みハンバーグ ポテトサラダ フルーツ スープ	ご飯 アジのさっぱり漬け ふきの旨煮 フルーツ 味噌汁	ご飯 マカロニグラタン きのこのソテー フルーツ スープ	ご飯 ホッケの南部焼き トマトのだし浸し フルーツ 味噌汁	ご飯 チキン南蛮 白和え フルーツ 味噌汁
3時	フルーチェ	人形焼き	フルーツあんみつ	チーズヨーグルトケーキ	蒸しパン	小倉あんパイ	抹茶ゼリー(黒蜜がけ)
	19	20	21	22	23	24	25
朝食	高野豆腐卵とじ 大根とゆず皮の甘酢和え 牛乳 ご飯 味噌汁 ふりかけ	肉団子煮 ふきと湯葉の含め煮 牛乳 ご飯 味噌汁 のり佃煮	鶏肉の味噌じゃが煮 オクラの和え物 牛乳 ご飯 味噌汁 ふりかけ	チーズオムレツ キャベツとツナサラダ 牛乳 パン コーンスープ	厚揚げの煮物 菜の花辛子和え 牛乳 ご飯 味噌汁 鯛みそ	大根のそぼろ煮 納豆 牛乳 ご飯 味噌汁	卵の中華炒め カニカマサラダ 牛乳 ご飯 味噌汁 ふりかけ
昼食	ハヤシライス コロケ 野菜サラダ フルーツヨーグルト	敬老の日御膳 赤飯 天ぷら盛り合わせ サワラの西京焼 紅白なます 赤だし フルーツ	ご飯 カレイの唐揚げ 小松菜の煮浸し 焼きなす 清汁	ご飯 さんまの煮付け 竹輪と人参の金平 冷奴 味噌汁	ご飯 スパゲティナポリタン 盛り合わせサラダ スープ バナナヨーグルト	きじ焼き丼 切干大根煮 トマト和風サラダ 味噌汁	ご飯 鯖の菜種焼き トマトと大豆煮物 柚子味噌がけ 清汁
夕食	ご飯 赤魚の梅煮 ごぼうの胡麻炒め 白菜の浅漬け 味噌汁	ご飯 サバの塩焼き 仙台麩の含め煮 めかぶボン酢 清汁	ご飯 すき焼き 温泉卵 フルーツ 味噌汁	ご飯 カニクリームコロケ ラタトゥイユ フルーツ スープ	ご飯 タラの酒蒸し 肉味噌大根 青梗菜の胡麻風味 清汁	ご飯 メバルの煮付け 梅おかか和え フルーツ 清汁	ご飯 豚肉の甘酢あん 茄子含め煮 フルーツ 味噌汁
3時	マドレーヌ	紅白饅頭	紅茶ケーキ	杏仁豆腐	おはぎ	コーヒーゼリー	今川焼
	26	27	28	29	30		
朝食	高野豆腐含め煮 わさび昆布 牛乳 ご飯 味噌汁 梅びしお	ポークビーンズ ほうれん草のゆず浸し 牛乳 ご飯 味噌汁 鯛みそ	豆腐ハンバーグ 白菜ぼん酢和え 牛乳 ご飯 味噌汁 ふりかけ	茄子ミート キャベツとツナサラダ 牛乳 パン コーンスープ	厚揚げのそぼろあんかけ 茄子の浸し 牛乳 ご飯 味噌汁 のり佃煮		
昼食	ご飯 鶏肉のカレー照り焼き 金平ごぼう ぜんまいのナムル 味噌汁	梅しらすご飯 赤魚のごま照り焼き がんと煮 胡瓜と沢庵の和え物 味噌汁	ご飯 鶏肉のたれ焼き さつまいもの甘煮 若布の酢の物 味噌汁	ご飯 ブリの竜田揚げ きのこの煮浸し ごま和え 清汁	カレーうどん ささみのおかか炒め キャベツと三つ葉のサラダ フルーツ		
夕食	ご飯 鮭の粕漬け焼き オクラ湯葉和え フルーツ 味噌汁	ご飯 ブルコギ 中華和え フルーツ 中華スープ	ご飯 カレイの煮付け 厚揚げの味噌炒め フルーツ 清汁	ご飯 豚肉のマスタード焼き ほうれん草のソテー 杏仁フルーツ スープ	ご飯 鯖のみりん漬け焼き ぜんまいの煮物 くるみ和え 味噌汁		
3時	人参ケーキ	栗ようかん	シューエクレア	和のパンケーキ	ミルクケーキ		

