

献立表

現場：みちみち大宮
 献立種類：常食（個別献立）
 期間：2021/10/1～2021/10/31

	日	月	火	水	木	金	土
						1	2
朝食						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						ご飯 チーズ包みメンチカツ さつま揚げとかぶの胡麻炒め モロヘイヤのおぼろ和え 味噌汁	ご飯 タラの甘酢あん 南瓜の含め煮 いんげんとしめじのピーナツ和え 味噌汁
夕食						ご飯 蒸し鮭きのこソース 蓮根の金平 清汁 フルーツ	ご飯 茄子と挽肉の味噌炒め 真炒炒め 清汁 フルーツ
3時						プリン E444 - 1601kcal 蛋白質 69.8g 脂質 35.8g 食塩 7.3g	ロールケーキ E444 - 1549kcal 蛋白質 59g 脂質 40.2g 食塩 7.1g
	3	4	5	6	7	8	9
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 スープ	がんもと野菜の煮物 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	中華丼 シュウマイ 春雨の中華和え 中華スープ	ご飯 さばの塩焼き フキ炒め おろし和え 清汁	いもご飯 鶏肉の照り焼き 焼きなす 小松菜の磯辺和え 味噌汁	ためきうどん 具沢山卵焼き 白和え フルーツ	ご飯 鱈の西京焼き パプリカソテー 厚揚げおろし 清汁	ご飯 牛肉と野菜の韓国風炒め 冬瓜煮 オクラおかか 清汁	ご飯 かれいの唐揚げ 五目豆 胡瓜と麩の酢の物 味噌汁
夕食	ご飯 鶏肉とごぼうの煮物 厚揚げの葱味噌炒め 清汁 フルーツ	ご飯 白身魚のピカタ トマトサラダ 清汁 フルーツ	ご飯 豚肉の生姜焼き 金平ごぼう 味噌汁 フルーツ	ご飯 チーズハンバーグ きのこのソテー イタリアンサラダ スープ	ご飯 豚肉の塩麹焼き もやしとニラの辛子醤油和え 味噌汁 フルーツ	ご飯 鮭のマスタード焼き 大根の肉味噌がけ 清汁 フルーツ	ご飯 鶏すき風 ごぼうサラダ 清汁 フルーツ
3時	チョコレートムース E444 - 1609kcal 蛋白質 65.5g 脂質 41.3g 食塩 6.5g	たい焼き E444 - 1552kcal 蛋白質 64.8g 脂質 45.5g 食塩 6.3g	カステラ E444 - 1532kcal 蛋白質 58.7g 脂質 34.6g 食塩 6.8g	やわらかおかき E444 - 1770kcal 蛋白質 62.2g 脂質 54.6g 食塩 9.7g	ブルーチェ E444 - 1598kcal 蛋白質 71.8g 脂質 56.7g 食塩 7.4g	りんご蒸しパン E444 - 1548kcal 蛋白質 66.6g 脂質 39.3g 食塩 6.8g	抹茶ババロア E444 - 1565kcal 蛋白質 67.1g 脂質 40.5g 食塩 7.8g
	10	11	12	13	14	15	16
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 ごまだレサラダ 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 ジョア ご飯 味噌汁 鯛みそ
昼食	カレーライス とんかつ（小鉢） シーザーサラダ ジョア	ご飯 牛肉のオイスターソース炒め 海鮮海老餃子 ナムル 中華スープ	秋の味覚御膳 栗ご飯 天ぷら盛合わせ 天つゆ 湯葉のお浸し 清汁 フルーツ	スパゲティミートソース かぶスープ煮 リーフサラダ コーンスープ	ご飯 やわらかいかフライ ピーマンソテー いんげんの磯和え 味噌汁	ご飯 鶏の治部煮 野菜の塩麹炒め ゆかり和え そうめん汁	ご飯 ポークソテー ジャーマンポテト マリネ スープ
夕食	秋祭り 焼きそば フランクフルト じゃがバター	ご飯 ホッケの塩焼き 笹かま和え 味噌汁 フルーツ	ご飯 鶏のさっぱり煮 ピーマンとハムの炒め物 清汁 フルーツ	ご飯 豚肉のおろし玉葱ソース 南瓜いとこ煮 清汁 フルーツ	ご飯 ごぼうと豚肉の柳川風 うの花 盛合せサラダ 味噌汁	ご飯 タラの天ぷら みぞれあん 胡瓜の酢の物 味噌汁 フルーツ	ご飯 カレイの煮付け オクラとろろ 清汁 フルーツ
3時	シヨコラブケーキ E444 - 1544kcal 蛋白質 55.1g 脂質 51g 食塩 6.9g	シヨコラブケーキ E444 - 1497kcal 蛋白質 63.2g 脂質 41.6g 食塩 6.3g	どら焼き E444 - 1548kcal 蛋白質 54.1g 脂質 31.2g 食塩 7.3g	安納芋のパウンドケーキ E444 - 1673kcal 蛋白質 60.6g 脂質 61.3g 食塩 9.6g	やわらかおかき E444 - 1651kcal 蛋白質 66.4g 脂質 45.2g 食塩 7g	ロールケーキ（小豆） E444 - 1486kcal 蛋白質 69g 脂質 35.4g 食塩 6.3g	杏仁豆腐 E444 - 1550kcal 蛋白質 56g 脂質 33.2g 食塩 6.7g
	17	18	19	20	21	22	23
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 ジョア ご飯 味噌汁 ふりかけ
昼食	ご飯 アジの南蛮漬 冬瓜の煮物 胡麻和え 清汁	ご飯 太刀魚のんにく醤油焼き 揚げ茄子 春雨和え 味噌汁	ご飯 秋鮭のちゃんちゃん焼き ひじきと大豆煮物 キャベツとじゃこの和え物 清汁	きつねそば 車麩のすき煮 舞茸のおろし和え フルーツヨーグルト	オムライス エビフリッター コーンスロー スープ フルーツ	ご飯 和風おろしハンバーグ インゲンとコーンのバター炒め アボカドサラダ 清汁	ご飯 麻婆豆腐 海老シュウマイ 中華サラダ 中華スープ
夕食	ご飯 ポークチャップ 野菜サラダ スープ フルーツ	ご飯 鶏肉の豆乳煮込み 刻み昆布の煮物 清汁 フルーツ	ご飯 ビーフシチュー れんこんのソテー マリネサラダ フルーツ	ご飯 サバの竜田揚げ かぶの白だし煮 マリネサラダ 清汁	ご飯 蒸し豚ポイン酢 ぜんまいの煮物 卵豆腐 清汁	ご飯 メバルの煮付け 酢の物 味噌汁 フルーツ	ご飯 鱈の葱味噌焼き 油麩の含め煮 清汁 フルーツ
3時	マドレーヌ E444 - 1567kcal 蛋白質 61.1g 脂質 44.1g 食塩 7.7g	やわらかおかき E444 - 1548kcal 蛋白質 62.8g 脂質 44.2g 食塩 6.9g	ココアワッフル E444 - 1620kcal 蛋白質 71.1g 脂質 38.5g 食塩 8.1g	水ようかん E444 - 1694kcal 蛋白質 72.1g 脂質 56.7g 食塩 6.8g	チョコケーキ E444 - 1646kcal 蛋白質 65.2g 脂質 49.2g 食塩 7.6g	まんじゅう E444 - 1609kcal 蛋白質 55.8g 脂質 36.4g 食塩 5.3g	わらび餅 E444 - 1536kcal 蛋白質 58.3g 脂質 34.3g 食塩 5.8g
	24	25	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	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 ジョア ご飯 味噌汁 ふりかけ
昼食	ご飯 海老カツ ごぼうの胡麻炒め 青菜と三つ葉の香りと和え 味噌汁	ハヤシライス じゃが芋のたらこバター アスパラトマト スープ フルーツ	ご飯 焼肉 さつまいもむし風味 モロヘイヤのお浸し 清汁	親子丼 菜の花辛子和え 味噌汁 杏仁フルーツ	ご飯 サバの味噌煮 切昆布の煮物 きのこ三つ葉の和え物 清汁	味噌ラーメン 餃子 白菜のゆかり和え フルーツ	ご飯 ローズ豚カツ 里芋の甘辛煮 お浸し 清汁
夕食	ご飯 豚肉のもろみ醤油焼き 南瓜の甘煮 清汁 フルーツ	ご飯 ブリの照り焼き 高野豆腐含め煮 春菊の胡麻和え 味噌汁	ご飯 さば山椒焼き 干切長芋 味噌マヨ和え フルーツ	ご飯 豆腐ハンバーグ もやしのソテー 味噌マヨ和え つみれ汁	ご飯 クリームシチュー ミニ帆立風味フライ 野菜サラダ フルーツ	ご飯 牛肉と舞茸のすき煮 温泉卵 ブロッコリーと桜えびのサラダ 清汁	ご飯 アジのみりん漬 カリフラワーのドレ和え 味噌汁 フルーツ
3時	もみじ饅頭 E444 - 1610kcal 蛋白質 55.9g 脂質 41.8g 食塩 8.5g	やわらかおかき E444 - 1669kcal 蛋白質 71.6g 脂質 53.8g 食塩 7.4g	いちごムース E444 - 1522kcal 蛋白質 65.6g 脂質 38.8g 食塩 6.2g	ドームケーキ E444 - 1671kcal 蛋白質 63.8g 脂質 53.9g 食塩 8.9g	マンゴープリン E444 - 1675kcal 蛋白質 63.4g 脂質 53.1g 食塩 7.5g	人形焼き E444 - 1617kcal 蛋白質 72.3g 脂質 44.7g 食塩 9.7g	ワッフル E444 - 1491kcal 蛋白質 53.5g 脂質 32g 食塩 7g
	31						
朝食	厚焼きたまご わさび昆布 牛乳 ご飯 味噌汁 梅びしお						
昼食	ご飯 チキングラタン 大根サラダ 南瓜ポタージュ フルーツ						
夕食	ご飯 白身魚のきのこソース 車麩煮 オクラの和え物 味噌汁						
3時	かぼちゃタルト E444 - 1725kcal 蛋白質 61.2g 脂質 47.1g 食塩 7.6g						