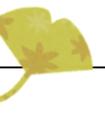
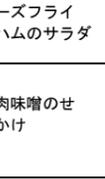
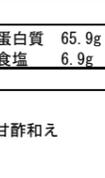
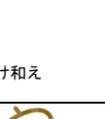
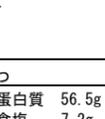
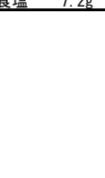


献立表

現 場：みちみち大宮
 献立種類：常食（個別献立）
 期 間：2021/11/1～2021/11/30

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
朝食		ポイルウインナー 大根のそぼろ煮 牛乳 ご飯 味噌汁 鰯みそ	ツナじゃが 白菜ぼん酢和え ジョア ご飯 味噌汁 ふりかけ	クリーム煮 スパゲティサラダ 牛乳 ご飯 パン スープ	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 小松菜としめじ和え ジョア（ストロベリー） ご飯 味噌汁 ふりかけ
昼食		ご飯 鰯の幽庵焼き がんと煮 春菊の和え物 味噌汁	ほうとう風うどん 干草焼き ごぼうのピリ辛炒め フルーツ	ご飯 鮭としめじのバター醤油 うの花 もやしナムル 味噌汁	中華丼 カニシューマイ スープ フルーツヨーグルト	ご飯 豚肉の塩麹焼き きのこと揚げの煮浸し ゆず和え 清汁	ご飯 鰯のもろみ醤油焼き 真砂炒め とろろ芋 味噌汁
夕食		ご飯 豚肉のキムチ炒め もずく酢 清汁 フルーツ	ご飯 鶏肉の南部焼き 厚揚げ含め煮 梅和え 清汁	ご飯 コロケ&メンチ おかのそぼろ煮 味噌汁 フルーツ	ご飯 カレイの煮付け かぶのそぼろ煮 茄子のしょうが和え 清汁	ご飯 白身魚の天ぷら ねぎソース さつま芋の甘煮 味噌汁 フルーツ	ご飯 鶏肉のマヨ蒸し照り焼き レタスと塩昆布のサラダ クラムチャウダー フルーツ
3時		栗ようかん	バウムクーヘン	やわらかおかし	人参ケーキ	乳羹饅頭	今川焼き
		1639kcal 蛋白質 60.8g 脂質 55.5g 食塩 7.4g	1631kcal 蛋白質 70.4g 脂質 41.1g 食塩 7.2g	1562kcal 蛋白質 56.9g 脂質 54.1g 食塩 6.7g	1502kcal 蛋白質 68.4g 脂質 36.6g 食塩 7g	1599kcal 蛋白質 61.8g 脂質 40.7g 食塩 6.3g	1523kcal 蛋白質 67.1g 脂質 29.6g 食塩 8.8g
朝食		切り干し大根煮 フロッキーのおかか和え 牛乳 ご飯 味噌汁 ふりかけ	肉詰めいなり 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	炒り豆腐 白菜のお浸し 牛乳 ご飯 味噌汁 のり佃煮	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 ジョア ご飯 味噌汁 梅びしお	目玉焼き 納豆 牛乳 ご飯 味噌汁
昼食		ご飯 ポークカレー カマンベールチーズフライ カリフラワーとハムのサラダ 杏仁フルーツ	ご飯 たらもの西京漬け焼き ぜんまい煮 ほうれん草のごま和え 味噌汁	ご飯 鶏肉のシャリアピンステーキ 大豆と椎茸の煮物 大根サラダ 味噌汁	霜月御膳 ねぎとろ丼 茶碗蒸し 磯和え 味噌汁	ご飯 ちゃんぽん 餃子 ナムル フルーツ	ご飯 牛肉しょうが煮 青菜とじゃこ炒め 盛り合わせサラダ スープ
夕食		ご飯 豆腐ステーキ 肉味噌のせ かぶの海老あんかけ 菜の花辛子和え 味噌汁	ご飯 鶏の唐揚げ 青梗菜のソテー 中華スープ フルーツ	ご飯 さばの照焼き トマトサラダ 清汁 フルーツ	ご飯 焼肉 油麩と茄子の含め煮 清汁 フルーツ	ご飯 ブリの照り焼き さつま揚げとふきの胡麻炒め ゆかり和え 味噌汁	ご飯 和風おろしハンバーグ 里芋の煮物 清汁 フルーツ
3時	いちごグループ	チョコドーナツ	やわらかおかし	シューエクレア	もみじ饅頭	スイスロール	水ようかん
		1686kcal 蛋白質 65.9g 脂質 48.7g 食塩 6.9g	1593kcal 蛋白質 48.4g 脂質 47.5g 食塩 6.4g	1565kcal 蛋白質 68.9g 脂質 43.6g 食塩 7.6g	1593kcal 蛋白質 80.4g 脂質 54.5g 食塩 8g	1646kcal 蛋白質 72.8g 脂質 47.8g 食塩 9.8g	1563kcal 蛋白質 60g 脂質 46.1g 食塩 5.8g
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 ジョア 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	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（ストロベリー） ご飯 味噌汁 ふりかけ
昼食		ご飯 メバルの煮付け ピーマン炒め オクラのなめたけ和え 清汁	ご飯 鶏肉ときのこのクリーム煮 青菜のガーリックソテー ごぼうサラダ スープ	ご飯 焼きそば シューマイ シーフードサラダ スープ	ご飯 ほっけの塩焼き 大豆煮物 春菊の胡麻和え 味噌汁	ご飯 ドライカレー チキンナゲット 刻み昆布煮 菜の花のお浸し スープ	ご飯 赤魚の葱蒸し 蓮根の炒め煮 白和え 味噌汁
夕食		ご飯 麻婆豆腐 中華サラダ 中華スープ フルーツ	ご飯 厚揚げと豚肉の味噌炒め さつまいも甘露煮 つみれ汁 フルーツ	ご飯 鮭の照り焼き 焼き茄子 清汁 フルーツ	ご飯 海鮮中華炒め 春雨の和え物 中華スープ フルーツ	ご飯 カレイのフリッター 枝豆ふっくら揚げ煮 味噌汁 フルーツ	ご飯 鶏のさっぱり煮 里芋の田楽味噌 清汁 フルーツ
3時	マドレーヌ	コーヒーゼリー	和のパンケーキ	カスタードワッフル	黒胡麻プリン	ふんわり卵蒸しケーキ	やわらかおかし
		1496kcal 蛋白質 61.5g 脂質 37.4g 食塩 6g	1567kcal 蛋白質 61.3g 脂質 38.3g 食塩 6.7g	1607kcal 蛋白質 64.4g 脂質 48.7g 食塩 6.9g	1554kcal 蛋白質 69.7g 脂質 48.4g 食塩 7.8g	1576kcal 蛋白質 68.5g 脂質 46.3g 食塩 6.4g	1550kcal 蛋白質 62.8g 脂質 48.3g 食塩 6.5g
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 チンゲン菜のゆず浸し 牛乳 ご飯 味噌汁 鰯みそ	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	ジャガイモミート キャベツとツナサラダ ジョア パン コーンスープ	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（ストロベリー） ご飯 味噌汁 ふりかけ
昼食		ご飯 チキン南蛮 野菜の塩麹炒め 梅ドレ和え 清汁	ご飯 たらものムニエル ほうれん草のソテー キャロットサラダ スープ	ご飯 牛丼 厚揚げ野菜炒め なすの揚げびたし 味噌汁	ご飯 鮭のクリーム煮 パプリカソテー 海藻サラダ スープ	ご飯 けんちんそば かぶの海老あんかけ 白菜の酢の物 フルーツ	ご飯 さば山椒焼き 白菜の旨煮 ポテトサラダ 味噌汁
夕食		ご飯 アジのみぞれ煮 白菜のあっさり煮 清汁 フルーツ	ご飯 豚肉の味噌漬け焼き もやしの胡麻酢 味噌汁 フルーツ	ご飯 赤魚の煮付け 大根金平 味噌汁 フルーツ	ご飯 肉豆腐 笹かま和え 味噌汁 フルーツ	ご飯 鶏肉のバーベキューソース 切干大根の炒め煮 辛子和え スープ	ご飯 煮込みハンバーグ シーザーサラダ スープ フルーツ
3時	レモンケーキ	どら焼き	カステラ	やわらかおかし	ドームケーキ	蒸しパン	チョコレートパウンド
		1534kcal 蛋白質 64.2g 脂質 44.1g 食塩 6.6g	1636kcal 蛋白質 71.1g 脂質 42.8g 食塩 6.4g	1577kcal 蛋白質 63.9g 脂質 41.1g 食塩 7.6g	1600kcal 蛋白質 68.3g 脂質 47.1g 食塩 9.3g	1588kcal 蛋白質 61.6g 脂質 40g 食塩 6.3g	1583kcal 蛋白質 75.6g 脂質 33.4g 食塩 7.4g
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 ジョア ご飯 味噌汁 鰯みそ	肉じゃが 白菜ぼん酢和え 牛乳 ご飯 味噌汁 ふりかけ			
昼食		ご飯 アジフライ シューマイ 春菊のお浸し 清汁	かき揚げ丼 ぜんまいの煮物 菜の花とあさりのお浸し 味噌汁	ご飯 鰯の西京焼 小松菜としめじのサラダ 清汁 フルーツ			
夕食		ご飯 クリームシチュー チンゲン菜のソテー リーフサラダ フルーツ	ご飯 豚肉の生姜焼き ほうれん草の胡麻和え 味噌汁 フルーツ	ご飯 チキングリル かぶとベーコンのスープ煮 マリネサラダ ポタージュ			
3時	フルーツあんみつ	オレンジケーキ	ココアワッフル				
		1618kcal 蛋白質 56.5g 脂質 44.6g 食塩 7.2g	1627kcal 蛋白質 54.3g 脂質 46.1g 食塩 7.6g	1539kcal 蛋白質 69g 脂質 40.3g 食塩 6.9g			