

献立表

現 場：みちみち大宮  
 献立種類：常食（個別献立）  
 期 間：2021/12/1～2021/12/31

	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
朝食				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 ジョア（ストロベリー） ご飯 味噌汁 ふりかけ
昼食				ご飯 白身魚フライ もやしのソテー いんげんのピーナツ和え 味噌汁	きのこうどん 五目卵焼き 蓮根のマヨ和え フルーツ	ご飯 メバルの煮付け 蕪のそぼろあん 白菜のお浸し 清汁	ポークカレー 漬物 野菜サラダ バナナヨーグルト
夕食			ご飯 肉野菜炒め 春菊のポン酢和え 清汁 フルーツ	ご飯 アジの香味醤油漬け 舞茸と油麩の含め煮 胡瓜と海老の酢の物 清汁	ご飯 豚肉の和風ソテー ほうれん草の佃煮和え 味噌汁 フルーツ	ご飯 鮭の竜田揚げ 青梗菜の旨煮 春雨の和え物 味噌汁	ご飯 鮭の竜田揚げ 青梗菜の旨煮 春雨の和え物 味噌汁
				やわらかおかし E144* - 1629kcal 蛋白質 55.9g 脂質 65.8g 食塩 5.7g	抹茶のオムレット E144* - 1591kcal 蛋白質 67.6g 脂質 41.7g 食塩 8.5g	プリン E144* - 1433kcal 蛋白質 62.4g 脂質 36.2g 食塩 6.7g	あんドーナツ E144* - 1565kcal 蛋白質 59.7g 脂質 31.6g 食塩 7.4g
	5	6	7	8	9	10	11
朝食	切り干し大根煮 フロッコリーのおかか和え 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	さつまいも炒め煮 さつまいもの胡麻和え ジョア（ストロベリー） ご飯 味噌汁 鯛みそ
昼食	ご飯 サバ白醤油漬け焼き 青梗菜としめじのソテー おろし和え 味噌汁	ご飯 タラの甘酢あん 梅おかか和え 豚汁 フルーツ	ご飯 白身魚の和風ムニエル グリーンサラダ 味噌汁 フルーツ	麻婆豆腐丼 ビーフンソテー レタスと塩昆布のサラダ 中華スープ	ご飯 カレーの煮付け 里芋のそぼろあんかけ ほうれん草の磯和え 清汁	スパゲティナポリタン そら豆と海老の塩炒め 盛り合わせサラダ スープ	ご飯 ミックスフライ 白滝たらこ炒め インゲンの胡麻味噌和え 清汁
夕食	ご飯 八宝菜 ナムル 中華スープ フルーツ	ご飯 すき焼き煮 ふきの煮物 温泉卵 清汁	ご飯 豚肉の塩麹焼き 金平ごぼう とろろ 清汁	ご飯 鯖の山椒味噌焼き 大豆煮 清汁 フルーツ	ご飯 豚肉の柳川風 オクラと油揚げの辛子醤油 味噌汁 フルーツ	ご飯 赤魚粕漬け焼き 南瓜の含め煮 味噌汁 フルーツ	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 茄子ネギだれ 味噌汁 フルーツ
	蒸しパン E144* - 1509kcal 蛋白質 55.6g 脂質 41.4g 食塩 5.3g	杏仁豆腐 E144* - 1504kcal 蛋白質 71.3g 脂質 35.3g 食塩 7.7g	安納芋のパウンドケーキ E144* - 1546kcal 蛋白質 59.8g 脂質 42.1g 食塩 6.6g	マンゴープリン E144* - 1683kcal 蛋白質 75.3g 脂質 61.5g 食塩 7.3g	桃まん E144* - 1505kcal 蛋白質 71.4g 脂質 25.3g 食塩 7.5g	シューエクレア E144* - 1560kcal 蛋白質 64.3g 脂質 44.7g 食塩 8.1g	やわらかおかし E144* - 1582kcal 蛋白質 51.6g 脂質 28.2g 食塩 7.2g
	12	13	14	15	16	17	18
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	チーズオムレット 白菜とツナサラダ 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 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 鶏肉の塩麹焼き 厚揚げのさつと煮 青菜錦糸和え 清汁	ご飯 マカロニグラタン 牛肉コロッケ 大根サラダ スープ	あんかけ焼きそば 餃子 かぼちゃのマヨ和え 中華スープ	牛丼 揚げ出し豆腐 里芋と半片の和え物 味噌汁	ご飯 アジの南蛮漬 里芋と半片の含め煮 青梗菜とツナのサラダ 清汁	ご飯 五目豆腐 切干の山椒風味 柚子和え 味噌汁	ご飯 筑前煮 かぶの海老あんかけ ごぼうサラダ 清汁
夕食	ご飯 サバの生姜焼き 蓮根の胡麻炒め 土佐酢和え 味噌汁 フルーツ	ご飯 おでん 酢の物 味噌汁 フルーツ	ご飯 鯖の梅味噌焼き 舞茸のおろし和え 清汁 フルーツ	ご飯 タラのムニエル ハム野菜炒め スープ 杏仁フルーツ	ご飯 豚肉のくわ焼き フキの炒め 味噌汁 フルーツ	ご飯 チーズハンバーグ ビーンズサラダ スープ フルーツ	ご飯 ブリの生姜煮 うの花 味噌汁 フルーツ
	黒糖饅頭 E144* - 1611kcal 蛋白質 71.9g 脂質 42.7g 食塩 7.9g	フルーチェ（ピーチ） E144* - 1680kcal 蛋白質 71.2g 脂質 38.1g 食塩 8.2g	水ようかん E144* - 1581kcal 蛋白質 58.9g 脂質 36.6g 食塩 9.7g	ホットケーキ E144* - 1679kcal 蛋白質 71.1g 脂質 60.5g 食塩 7.3g	抹茶ババロア E144* - 1635kcal 蛋白質 68.7g 脂質 43.5g 食塩 7.2g	クレープ E144* - 1594kcal 蛋白質 67.9g 脂質 42.8g 食塩 5.7g	やわらかおかし E144* - 1576kcal 蛋白質 62.5g 脂質 41.2g 食塩 7g
	19	20	21	22	23	24	25
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 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	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	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（ストロベリー） ご飯 味噌汁 ふりかけ
昼食	ご飯 鶏肉の葱味噌焼き 白菜の旨煮 胡瓜のあっさり和え けんちん汁	ご飯 白身魚の野菜あん 車麩の煮物 春雨和え 味噌汁	味噌ラーメン シューマイ 青菜とザーサイの和え物 ヨーグルト	ご飯 ホッケの幽庵焼き 冬至南瓜 春菊のしらす和え 味噌汁	ご飯 さばの竜田揚げ 彩り野菜の塩麹炒め 甘酢生姜和え 清汁	ねぎとろ井 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ 味噌汁	ご飯 鮭の漬焼き さつまいもレモン煮 白菜のおかか和え 清汁
夕食	ご飯 鯖の塩焼き ほうれん草と湯葉のお浸し 味噌汁 フルーツ	ご飯 豚つくね焼き 里芋の柚子味噌かけ 清汁 フルーツ	ご飯 ポークチャップ アスパラのガーリックソテー カリフラワーとハムのマリネ スープ	ご飯 鶏天 ごぼうの煮物 味噌汁 フルーツ	ご飯 肉豆腐 山菜おろし 味噌汁 フルーツ	ご飯 鱈の酒蒸し（チリ鍋風） オクラのなめたけ和え 味噌汁 フルーツ	ご飯 鶏肉ときのこのクリーム煮 コーンソテー オニオンスープ フルーツ
	ドーナツ E144* - 1527kcal 蛋白質 63g 脂質 43.2g 食塩 8.7g	和のパンケーキ E144* - 1603kcal 蛋白質 71.1g 脂質 34.6g 食塩 7.1g	やわらかおかし E144* - 1531kcal 蛋白質 62.1g 脂質 46.3g 食塩 8.3g	今川焼き E144* - 1582kcal 蛋白質 67g 脂質 31.7g 食塩 7.8g	カステラ E144* - 1704kcal 蛋白質 65.5g 脂質 55.5g 食塩 7.1g	ケーキ E144* - 1725kcal 蛋白質 84.5g 脂質 46.6g 食塩 6.9g	ヨーグルトムース E144* - 1553kcal 蛋白質 56.7g 脂質 37.5g 食塩 9.9g
	26	27	28	29	30	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	ポイルウインナー 大根のそぼろ煮 ジョア 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	今年一年 ありがとう ございまして 来年も よろしく お願いいたします。
昼食	ご飯 赤魚のみりん漬け焼き 炊き合わせ 白菜梅和え 味噌汁	焼きうどん 山芋の短冊揚げ 小松菜ゆず香和え 清汁	ご飯 海老カツ 刻み昆布の煮物 オクラの和え物 味噌汁	ご飯 豚肉の玉葱ソース いんげんの味噌和え めかぶポン酢 清汁	ご飯 しらす井 じゃが芋の煮ころがし 鶏五目豆 味噌汁	年越しそば（えび天） 冬瓜の枝豆あんかけ 浅漬け フルーツ	
夕食	ご飯 豚肉の甘酢あん 里芋の胡麻みそ煮 味噌汁 フルーツ	ご飯 鶏肉のマヨネーズ焼き ごぼうの甘酢炒め 味噌汁 フルーツ	ご飯 魚の照り焼き 豆腐シューマイ 味噌汁 フルーツ	ご飯 ホッケの漬け焼き 卵豆腐 味噌汁 フルーツ	ご飯 牛肉のオイスターソース炒め エリンギの青のり炒め スープ フルーツ	ご飯 豚肉と舞茸の甘辛焼き 煮奴 菜の花和え 清汁	
	ふんわり卵蒸しケーキ E144* - 1505kcal 蛋白質 59.2g 脂質 33.5g 食塩 8.4g	ようかんロール E144* - 1726kcal 蛋白質 59.5g 脂質 51.4g 食塩 7.1g	ぜんざい E144* - 1510kcal 蛋白質 60.3g 脂質 35g 食塩 7.8g	ドームケーキ E144* - 1598kcal 蛋白質 65.4g 脂質 58.2g 食塩 7.6g	人形焼き E144* - 1796kcal 蛋白質 69.7g 脂質 38.3g 食塩 8.1g	やわらかおかし E144* - 1667kcal 蛋白質 71.2g 脂質 38.6g 食塩 5.9g	