

献立表

現場：みちみち大宮  
献立種類：常食（個別献立）  
期間：2022/1/1～2022/1/31

	日	月	火	水	木	金	土
朝食							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							赤飯 松風焼き 紅白かまぼこ 伊達巻 黒豆 筑前煮 栗きんとん 一口にしん昆布巻き 紅白なます 清汁
夕食							米飯 フリの照り焼き 茶碗蒸し 菜の花の辛子和え 味噌汁 フルーツ
3	干支まんじゅう 1144kcal 蛋白質 76.8g 脂質 35.1g 食塩 10.7g						
朝食	切り干し大根煮 プロ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	ス克蘭ブルエッグ 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	さつま揚げ炒め煮 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 天ぷら盛合せ わさび和え 清汁 フルーツ	ご飯 鰯の西京焼 刻み昆布の煮物 とろろ 味噌汁	ご飯 豚肉の和風マスタード焼き しめじと竹輪の佃煮 青菜の柚香和え 清汁	ご飯 豚肉のキムチ炒め しめじと竹輪の佃煮 青菜の柚香和え 味噌汁	カニあんじゅうめん かぶの肉味噌がけ しその実和え フルーツ	七草飯 鶏の治郎煮 揚げ茄子の浸し 春雨の酢の物 味噌汁	ご飯 ビーフシュー きのことツナのソテー 野菜のマリネ 杏仁フルーツ
夕食	ご飯 すき焼き風煮 蓮根の金平 温泉卵 味噌汁	ご飯 赤魚の更紗蒸し ぜんまいの煮物 白和え 清汁	ご飯 ほっけの塩焼き カリフラワーのクリーム煮 味噌汁 フルーツ	ご飯 カレイの煮付け 五目ひじき フルーツ	ご飯 油淋鶏 海老シュウマイ ごぼうサラダ スープ	ご飯 太刀魚の竜田揚げ 青菜の磯和え 清汁 フルーツ	ご飯 煮込みハンバーグ スバゲティサラダ スープ フルーツ
3	和菓子 1511kcal 蛋白質 54.4g 脂質 39.4g 食塩 7g						
3	チョコケーキ 1547kcal 蛋白質 72.7g 脂質 41.5g 食塩 8.3g						
3	パウムクーヘン 1594kcal 蛋白質 68.5g 脂質 45.8g 食塩 7.7g						
3	やわらかおかし 1510kcal 蛋白質 67g 脂質 49.6g 食塩 8.7g						
3	人参ケーキ 1669kcal 蛋白質 68.5g 脂質 41.5g 食塩 8.6g						
3	乳菓饅頭 1644kcal 蛋白質 64.6g 脂質 48.5g 食塩 5.7g						
3	メロンプリン 1608kcal 蛋白質 44.9g 脂質 32.3g 食塩 7.1g						
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	厚揚げの煮物 菜の花和え物 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（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 ごぼうと舞茸の炒め オクラ梅かつお和え 清汁	ご飯 鶏肉の照り焼き リヨネーズポテト 水菜のサラダ 味噌汁	ご飯 鮭の粕漬焼き さつま芋のバター醤油風味 もずく酢 清汁	塩ラーメン カニシュウマイ 青梗菜の中華和え フルーツ	ご飯 ぶり大根 かぶの煮物 青菜のごま和え 味噌汁	ご飯 たらの揚げ煮 根菜の炒め煮 胡瓜の酢の物 清汁	ミートドリア きのことツナのソテー 野菜サラダ コーンメスープ
夕食	ご飯 豚肉の常夜鍋 南瓜の含め煮 清汁 フルーツ	ご飯 鯖の味噌煮 小松菜青しそドレ和え 清汁 フルーツ	ご飯 おでん 春菊のお浸し 味噌汁 フルーツ	ご飯 豚肉の味噌漬焼き 白和え 味噌汁 フルーツ	ご飯 マスのタルタル焼き 冬野菜のラタトゥイユ 大根サラダ スープ	ご飯 麻婆豆腐 ビーフソテー 中華スープ フルーツ	ご飯 アジの甘酢漬 ほうれん草の煮浸し 味噌汁 フルーツ
3	いちごクレープ 1501kcal 蛋白質 62.2g 脂質 32g 食塩 7.5g						
3	チョコドーナツ 1604kcal 蛋白質 72g 脂質 40.6g 食塩 7g						
3	ぜんざい 1592kcal 蛋白質 64.8g 脂質 30.6g 食塩 6.6g						
3	シューエクレア 1592kcal 蛋白質 67.1g 脂質 56.9g 食塩 7.6g						
3	もみじ饅頭 1569kcal 蛋白質 64g 脂質 42.6g 食塩 7g						
3	スイスロール 1554kcal 蛋白質 64.6g 脂質 42.8g 食塩 5.9g						
3	フルーツ寒天 1467kcal 蛋白質 51.9g 脂質 35.8g 食塩 7.7g						
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 ジョア ご飯 味噌汁 鯛みそ	豆腐ハンバーグ 白菜ほん酢和え 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 ご飯 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 白菜と海老の塩味炒め 冬瓜の水晶煮 ほうれん草としめじの和え物 清汁	ご飯 鶏肉の唐揚げ かぼちゃの甘煮 菜の花味噌がけ 清汁	ご飯 白身魚のパン粉焼き 青梗菜のクリーム煮 キャロットラペ コーンメスープ	ご飯 鶏肉の山椒焼 肉味噌大根 生野菜サラダ 味噌汁	ご飯 中華丼 ふきと油揚げの炒め煮 えびの酢の物 清汁	かき玉うどん シュウマイ 蜜おさつ フルーツ	ご飯 味噌カツ ザーサイ豆腐 春雨と胡瓜の酢の物 スープ
夕食	ご飯 豚肉のおろし玉葱ソース じゃが芋の甘煮 味噌汁 フルーツ	ご飯 たら酒蒸し 胡麻和え 味噌汁 フルーツ	ご飯 蒸し豚おろしポン酢 もやしとニラの辛子醤油和え 清汁 フルーツ	ご飯 赤魚の葱だれ 春菊のすだち和え 清汁 フルーツ	ご飯 鯖の菜種焼き 高野豆腐含め煮 味噌汁 フルーツ	ご飯 サバの照り焼き 竹の子の土佐煮 長芋の梅肉添え 味噌汁	ご飯 和風おろしハンバーグ 茄子の揚げ浸し 清汁 フルーツ
3	マドレーヌ 1517kcal 蛋白質 62.8g 脂質 36.1g 食塩 7.1g						
3	コーヒーゼリー 1625kcal 蛋白質 67.6g 脂質 42.9g 食塩 6.8g						
3	ホットケーキ 1484kcal 蛋白質 62.8g 脂質 35.9g 食塩 6.8g						
3	カスタードワッフル 1464kcal 蛋白質 64.5g 脂質 36g 食塩 8.7g						
3	黒胡麻プリン 1598kcal 蛋白質 72.2g 脂質 49.5g 食塩 7.1g						
3	ふんわり照り焼きケーキ 1675kcal 蛋白質 73.7g 脂質 44g 食塩 8.5g						
3	やわらかおかし 1443kcal 蛋白質 44.7g 脂質 30.2g 食塩 8.6g						
朝食	厚焼きたまご わさび昆布 牛乳 ご飯 味噌汁 梅びしお	ボイルウイナー 大根のそぼろ煮 ジョア ご飯 味噌汁 鯛みそ	炒り豆腐 白菜のお浸し 牛乳 ご飯 味噌汁 のり佃煮	ス克蘭ブルエッグ 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	さつま揚げ炒め煮 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 マカロニグラタン イタリアンサラダ コーンメスープ フルーツ	ご飯 豚肉の野菜炒め 車麩の煮物 かつお和え 味噌汁	けんちんそば 南瓜のいとこ煮 もずく酢 フルーツ	ご飯 ホッケの塩焼 かぶの柚子味噌がけ 白菜おかし和え 清汁	ご飯 カレイの唐揚げ 豆腐の中華煮 ナムル 清汁	カレーライス 漬物 盛合せサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 鯖の幽庵焼き 卵豆腐 ゆかり和え 清汁
夕食	ご飯 つみれ煮 ごぼうの甘煮 ほうれん草の磯和え 味噌汁	ご飯 マスの和風ムニエル 厚揚げの七味炒め 清汁 フルーツ	ご飯 魚の生姜煮 竹輪と野菜の炒め煮 山菜おろし 味噌汁	ご飯 牛肉炒め 海鮮海老餃子 中華スープ フルーツ	ご飯 鶏肉のトマト煮 れんこんの南蛮炒め スープ フルーツ	ご飯 アジの蒲焼き 厚揚げの煮物 カニ酢飯 清汁	ご飯 豚肉の生姜焼き 菜の花のおかし和え 味噌汁 フルーツ
3	レモンケーキ 1744kcal 蛋白質 62.4g 脂質 51.5g 食塩 8.7g						
3	じゃが芋 1666kcal 蛋白質 67.9g 脂質 47.4g 食塩 6.6g						
3	カステラ 1645kcal 蛋白質 71g 脂質 31.7g 食塩 8g						
3	やわらかおかし 1533kcal 蛋白質 63.9g 脂質 50.9g 食塩 7.1g						
3	ドームケーキ 1552kcal 蛋白質 68.4g 脂質 33.7g 食塩 6.5g						
3	蒸しパン 1636kcal 蛋白質 69.9g 脂質 47.6g 食塩 6.4g						
3	チョコレートバ'n'07 1532kcal 蛋白質 62.1g 脂質 36.7g 食塩 7.1g						