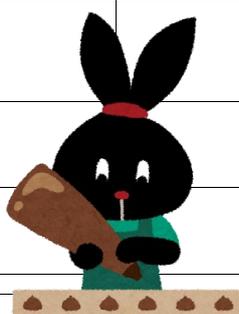


献立表

現場：みちみち大宮  
献立種類：常食（個別献立）  
期間：2022/2/1～2022/2/28

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
朝食			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 鰯みそ
昼食			ご飯 豚肉の味噌漬け焼き 冬瓜の白だし煮 はりはり漬け 清汁	ご飯 ガリパタ鶏 筍の旨煮 春雨酢の物 味噌汁	**恵方巻き** 五目豆 菜の花辛子和え つみれ汁	きつねうどん 山芋磯部揚げ めかふボン酢 フルーツ	ご飯 白身魚フライ 筑前煮 青菜の土佐和え 味噌汁
夕食			ご飯 ほっけの塩焼き 炊き合わせ 味噌汁 フルーツ	ご飯 カレイのおろし煮 豆腐田楽 清汁 フルーツ	ご飯 赤魚白醤油焼き 車麩の煮物 味噌汁 フルーツ	ご飯 回鍋肉 ビーフンソテー もやしとニラの辛子醤油和え スープ フルーツ	ご飯 豆腐ハンバーグ ピーカブ和え 味噌汁 フルーツ
栄養			やわらかおかき	いちごババロア	たまごボーロ	ココアワッフル	人形焼き
			1485kcal 蛋白質 57.1g 脂質 38.7g 食塩 7.6g	1468kcal 蛋白質 69.4g 脂質 40.7g 食塩 7g	1538kcal 蛋白質 67g 脂質 25.6g 食塩 7.8g	1638kcal 蛋白質 60.2g 脂質 51.2g 食塩 6.5g	1681kcal 蛋白質 56g 脂質 33.8g 食塩 7.5g
	6	7	8	9	10	11	12
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 ふきと湯菜の含め煮 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 鰯みそ	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 鶏肉のデミ'グ'ソース 舞茸のバター醤油炒め コーンスロー コーンスープ	ご飯 鮭の漬け焼き インゲン豆の煮物 青菜の海苔和え 清汁	ご飯 豚肉塩麹焼き おおか煮 菜の花胡麻和え 味噌汁	ご飯 牛しぐれ煮 カニシュウマイ 枝豆の白和え 味噌汁	かき玉そば 竹輪の磯辺揚げ キャベツのさっぱり和え フルーツ	きじ焼き丼 刻み昆布とさつま芋の煮物 小松菜の信田和え 清汁	ご飯 アジの照り焼き 厚揚げの七味炒め めたと和え 味噌汁
夕食	ご飯 鰯の西京焼き ひじき煮 味噌汁 フルーツ	ご飯 豚しょうが焼き 長いも二杯酢 味噌汁 フルーツ	ご飯 鶏から揚げ 大根サラダ 味噌汁 フルーツ	ご飯 サバの味噌煮 蓮根金平 清汁 フルーツ	ご飯 チンジャオロースー 春巻き 中華スープ	ご飯 タラの竜田揚げ 南瓜といんげん煮物 フルーツ	ご飯 マカロニグラタン カラフル野菜のマリネ スープ フルーツ
栄養	1568kcal 蛋白質 67.4g 脂質 45.7g 食塩 8g	1633kcal 蛋白質 64.1g 脂質 45.8g 食塩 6.5g	1680kcal 蛋白質 59g 脂質 54.8g 食塩 6.3g	1674kcal 蛋白質 68.5g 脂質 58.9g 食塩 7.5g	1656kcal 蛋白質 62.7g 脂質 46.6g 食塩 7.9g	1482kcal 蛋白質 60.3g 脂質 32.5g 食塩 6.3g	1671kcal 蛋白質 66.6g 脂質 42.1g 食塩 8.2g
	13	14	15	16	17	18	19
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	うの花 白菜ぼん酢和え 牛乳 ご飯 味噌汁 ふりかけ	クリーミーポテト 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 パン 味噌汁 のり佃煮	魚河岸揚げの煮物 納豆 牛乳 ご飯 味噌汁 ふりかけ	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 赤魚酒蒸し 柚子あんかけ さつま芋とりんご煮 白菜しらす和え 清汁	ご飯 和風おろしハンバーグ じゃが芋とベーコン炒め かぶ和風サラダ スープ	ご飯 鮭の青のりパン焼き ふろふき大根 オクラのごふ和え 清汁	キーマカレー シーサーサラダ スープ フルーツ	ご飯 ミックスフライ 竹輪の金平 卵豆腐 清汁	味噌ラーメン 餃子 小松菜とあさりの辛子和え フルーツ	ご飯 サバの塩焼き 湯豆腐 ほうれん草のごま和え 味噌汁
夕食	ご飯 鶏のさっぱり煮 山菜和え 味噌汁 フルーツ	ご飯 メバルの煮付け 真砂炒め 味噌汁 フルーツ	ご飯 肉豆腐 揚げ茄子の浸し 味噌汁 フルーツ	ご飯 白身魚のホイル焼き 南瓜の煮物 みぞれ和え 酢汁	ご飯 牛肉と野菜のスタミナ炒め 青梗菜の旨煮 味噌汁 フルーツ	ご飯 鶏肉の豆乳煮込み じゃが芋そぼろ煮 もやしのナムル 味噌汁	ご飯 ポークチャップ かぶのしその実和え 清汁 フルーツ
栄養	1465kcal 蛋白質 62.6g 脂質 25.5g 食塩 7.1g	1577kcal 蛋白質 66.2g 脂質 40.2g 食塩 7.4g	1502kcal 蛋白質 64.5g 脂質 37.9g 食塩 6.3g	1614kcal 蛋白質 59.6g 脂質 45g 食塩 8.1g	1547kcal 蛋白質 59.5g 脂質 44.1g 食塩 8g	1618kcal 蛋白質 70.8g 脂質 47g 食塩 10.4g	1537kcal 蛋白質 60.2g 脂質 41g 食塩 7.5g
	20	21	22	23	24	25	26
朝食	厚焼きたまご わさび昆布 牛乳 ご飯 味噌汁 梅びしお	ポイルワインナー 大根のそぼろ煮 ジョア ご飯 味噌汁 鰯みそ	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 鰯みそ
昼食	ご飯 チーズ包みメンチカツ きのこソテー ツナサラダ 清汁	炊きこみご飯（きのこ） アジの生巻焼き 運轉の土佐煮 ゆかり和え 味噌汁	スパゲティ ミートソース アスパラとウインナーソテー 盛り合わせサラダ コーンスープ	ご飯 豚肉ソテーおろし添え 青菜とじゃこの炒め物 ごぼうサラダ 味噌汁	ご飯 ホッケの漬け焼き ひじきと大豆の煮物 酢の物 清汁	ご飯 白身魚の五目あんかけ 山菜含め煮 菜の花のお浸し 味噌汁	ねぎとろ丼 ぜんまいのナムル 清汁 フルーツ
夕食	ご飯 マスのムニエル 青菜なめ豆和え 味噌汁 フルーツ	ご飯 和風ミートローフ 刻み昆布とさつま揚げ炒め 清汁 フルーツ	ご飯 鶏の鹽麹焼き 里芋と油揚げの煮物 清汁 フルーツ	ご飯 さばの竜田揚げ 若竹煮 味噌汁 フルーツ	ご飯 鶏のピカタ 冬瓜のあんかけ 味噌汁 フルーツ	ご飯 キャベツと蒸し豚の胡麻だれ ふきの味噌炒め キャロットラペ 味噌汁	ご飯 グリルチキン 小松菜とめじのソテー キャロットラペ
栄養	1553kcal 蛋白質 59.6g 脂質 36.2g 食塩 6.7g	1604kcal 蛋白質 66.5g 脂質 43.6g 食塩 8.4g	1662kcal 蛋白質 69g 脂質 50.6g 食塩 10.5g	1663kcal 蛋白質 65.6g 脂質 67g 食塩 7.9g	1567kcal 蛋白質 70.2g 脂質 29.2g 食塩 7.1g	1673kcal 蛋白質 66g 脂質 58g 食塩 7.7g	1480kcal 蛋白質 60.1g 脂質 27.2g 食塩 6.4g
	27	28					
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 ふきと湯菜の含め煮 ジョア ご飯 味噌汁 のり佃煮					
昼食	ご飯 鶏の治部煮 ごぼうの山椒炒め 白菜と沢庵の和え物 清汁	ご飯 カレイの煮付け 彩り野菜の塩麹炒め 春菊のすだち和え 味噌汁					
夕食	ご飯 メバルの唐揚げ キャベツの和え物 味噌汁 フルーツ	ご飯 和風ポークソテー エリンギの青のり炒め 清汁 フルーツ					
栄養	1468kcal 蛋白質 59.3g 脂質 30.6g 食塩 7.6g	1520kcal 蛋白質 65.2g 脂質 36.1g 食塩 6.6g					