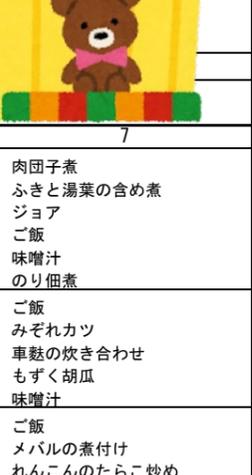


献立表

現 場：みちみち大宮
 献立種類：常食（個別献立）
 期 間：2022/3/1～2022/3/31

	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 鯛みそ
昼食			牛肉うどん ツナとキャベツの炒め物 青梗菜とあさりの和え物 フルーツ	ご飯 鶏肉もろみ醤油の照り焼き かぶのカニあん 青菜の磯和え 清汁	《ひな祭り》 雛ちらし 松風焼 若竹煮 清汁	春のビビンバ丼 青梗菜の塩炒め くるみ和え 清汁	ご飯 鮭ムニエル バター醤油 ひじき煮 かぶと柚子の甘酢漬 味噌汁
夕食			ご飯 アジフライ 豆腐田楽 中華風和え物 味噌汁	ご飯 さばの塩焼き 里芋の煮っころがし 味噌汁 フルーツ	ご飯 太刀魚の葱味噌焼き しめじとさつま揚げの佃煮 味噌汁 フルーツ	ご飯 たらのおろし煮 春雨のドレッシング和え 味噌汁 フルーツ	ご飯 豚バラ茄子 海老シマイ 中華スープ フルーツ
3時			やわらかおかき	シューエクレア	桜餅	おひなさま	小倉あんパイ
	1592kcal 蛋白質 61.4g 脂質 46.2g 食塩 8.2g	1508kcal 蛋白質 69g 脂質 47.8g 食塩 7.3g	1755kcal 蛋白質 77.7g 脂質 44.8g 食塩 8.5g	1577kcal 蛋白質 66.7g 脂質 44g 食塩 5.2g	1703kcal 蛋白質 59.3g 脂質 40.9g 食塩 7.6g		
	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	ハヤシライス ジャーマンポテト スープ フルーツヨーグルト	ご飯 みぞれカツ 車麩の炊き合わせ もずく胡瓜 味噌汁	ご飯 豚肉のくわ焼き あんかけ卵豆腐 青菜の海苔和え 中華スープ	ご飯 鶏肉の治部煮 ふきの炒り煮 白菜の柚子和え 清汁	ご飯 豚じゃが 山菜煮 かぶの梅和え 味噌汁	月見そば 枝豆とトコロソウのつまみ揚げ 粒マスタード和え フルーツ	ご飯 アジの南蛮漬 南瓜の煮物 蒸し鶏の胡麻サラダ 清汁
夕食	ご飯 鱈のもろみ醤油焼き 筍とぜんまいのおかか煮 はりはり漬け 味噌汁	ご飯 メバルの煮付け れんこんのたらこ炒め 清汁 フルーツ	ご飯 ブリの煮付け 揚げ茄子の浸し 清汁 フルーツ	ご飯 鯖の菜味だれ ザーサイ豆腐 味噌汁 フルーツ	ご飯 鮭のタルタル焼き ほうれん草とコーンのバターソテー コンソメスープ フルーツ	ご飯 エビチリ ビーフソテー 青梗菜のナムル 中華スープ	ご飯 ハンバーグデ ミグラスソース 春キャベツとハムのソテー コンソメスープ フルーツ
3時	チョコパウム	水ようかん	キャラメルプリン	やわらかおかき	いちごクレープ	フルーツあんみつ	ココアワッフル
	1572kcal 蛋白質 61.3g 脂質 47.5g 食塩 8.7g	1496kcal 蛋白質 64.7g 脂質 22.7g 食塩 6.4g	1615kcal 蛋白質 65g 脂質 43.5g 食塩 6.9g	1536kcal 蛋白質 66.3g 脂質 50.3g 食塩 9.2g	1537kcal 蛋白質 61.8g 脂質 39.3g 食塩 6.2g	1657kcal 蛋白質 63.3g 脂質 47.1g 食塩 7.2g	1542kcal 蛋白質 62.4g 脂質 32.4g 食塩 6.1g
	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 鯛みそ	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 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	菜飯 赤魚の南部焼き さつまいものバター醤油煮 なめ茸和え 清汁	焼きそば カニシユウマイ 中華スープ フルーツ	ご飯 鯖の西京焼き 揚げ出し豆腐 ほうれん草胡麻和え 清汁	ご飯 鮭の粒マスタード焼き 切干の白だし風味 ミモザサラダ 清汁	ご飯 チキンライス ミニコロケ マリネサラダ スープ	ご飯 麻婆豆腐 春巻 中華和え スープ	ご飯 チーズ包みメンチカツ かぶとベーコンのソテー イタリアンサラダ スープ
夕食	ご飯 ポークソテー玉葱ソース ゆかり和え 味噌汁 フルーツ	ご飯 カレイの甘酢あん 舞茸と牛肉の味噌炒め 青梗菜のお浸し 味噌汁	ご飯 鶏肉のオスターソース焼き 蓮根金平 味噌汁 フルーツ	ご飯 牛肉すき煮 青菜とじゃこの炒め物 味噌汁 フルーツ	ご飯 鱈の山椒蒲焼 筍の煮物 味噌汁 フルーツ	ご飯 鶏肉のカレー照り焼き ピーナツ和え 味噌汁 フルーツ	ご飯 ブリの照り焼き 春雨の和え物 清汁 フルーツ
3時	抹茶パナロア	ケーキ	やわらかおかき	たい焼き	コーヒーゼリー	蒸しパン	チーズヨーグルトケーキ
	1493kcal 蛋白質 57.4g 脂質 35.9g 食塩 7.8g	1622kcal 蛋白質 69.1g 脂質 43.5g 食塩 8.5g	1546kcal 蛋白質 67.8g 脂質 44.9g 食塩 6.9g	1570kcal 蛋白質 65.6g 脂質 42.9g 食塩 6.8g	1501kcal 蛋白質 55.1g 脂質 41.3g 食塩 8.5g	1667kcal 蛋白質 64.8g 脂質 46.8g 食塩 5.6g	1606kcal 蛋白質 55.7g 脂質 43.5g 食塩 7.6g
	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	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 豚生姜焼き 冬瓜の水晶煮 青梗菜の土佐和え 味噌汁	ご飯 春のたぶら盛合わせ なすのそぼろあんかけ 甘酢生姜和え 味噌汁	ご飯 豚味噌炒め わらび煮浸し 枝豆の白和え 清汁	ご飯 フライ盛合せ 里芋の煮物 めかぶポン酢 清汁	山菜きつねそば 刻み昆布の煮物 ごま豆腐 フルーツ	カレーライス 盛り合わせサラダ スープ フルーツヨーグルト	ご飯 たらのピカタ 春キャベツとしらすのソテー ハムともやしの塩和え ポタージュ
夕食	ご飯 赤魚の粕漬焼き 仙台麩としめじの煮物 清汁 フルーツ	ご飯 和風ミートローフ キャベツ梅おかか和え 清汁 フルーツ	ご飯 かれいの煮付け 鍋しぎ 味噌汁 フルーツ	ご飯 チキンのトマト煮 パンコンキサラダ スープ フルーツ	ご飯 ホッケの塩焼き かぶの海老あんかけ 菜の花のお浸し 味噌汁	ご飯 鮭もろみ醤油焼き マカロニソテー 揚げ茄子の浸し 味噌汁	ご飯 豚肉塩麹焼き 絹厚揚げのおろしがけ 味噌汁 フルーツ
3時	今川焼き	おはぎ	ドームケーキ	やわらかおかき	どら焼き	牛乳寒天	カステラ
	1500kcal 蛋白質 59.8g 脂質 32.1g 食塩 7.6g	1592kcal 蛋白質 52.7g 脂質 38.6g 食塩 5.9g	1554kcal 蛋白質 63.8g 脂質 35.1g 食塩 7.2g	1465kcal 蛋白質 49.7g 脂質 51.5g 食塩 5.6g	1618kcal 蛋白質 73.5g 脂質 45.4g 食塩 9.6g	1601kcal 蛋白質 68.4g 脂質 46.8g 食塩 6.9g	1521kcal 蛋白質 66g 脂質 32.8g 食塩 7.6g
	27	28	29	30	31		
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	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		
昼食	ご飯 鮭の菜種焼き ふきの金平 おろし和え 清汁	ご飯 ハムカツ 青梗菜のクリーム煮 アスパラトマト 清汁	ご飯 鶏肉の葱味噌焼き 蓮根とこんにやくの煮物 若布の酢の物 清汁	ご飯 サバの味噌煮 白滝たらこ炒め くるみと和え 清汁	かき玉うどん ツナじゃが 焼き茄子サラダ フルーツ		
夕食	ご飯 八宝菜 中華サラダ 中華スープ フルーツ	ご飯 赤魚酒蒸し 柚子あんかけ 胡瓜のじゃこ和え 味噌汁 フルーツ	ご飯 カレイのフリッター かぶのカニあん 味噌汁 フルーツ	ご飯 鶏肉のレモン塩焼き さつまいもとリンゴ煮 スープ フルーツ	ご飯 ほっけのみりん漬け焼き ごぼう甘辛煮 ピーマンのマリネ 清汁		
3時	やわらかおかき	和のパンケーキ（きなこ&黒蜜）	紅茶ケーキ	あんドーナツ	フルーチェ（いちご）		
	1410kcal 蛋白質 61.8g 脂質 31.2g 食塩 5.8g	1479kcal 蛋白質 54.4g 脂質 29.5g 食塩 8g	1530kcal 蛋白質 69.6g 脂質 34.6g 食塩 7.2g	1649kcal 蛋白質 70.5g 脂質 54g 食塩 7.1g	1544kcal 蛋白質 66.9g 脂質 32.3g 食塩 8.1g		