

2025年01月01日(水)～2025年01月15日(水) 筋ヅス食

予定献立表

独立行政法人国立病院機構 東埼玉病院

	2025年01月01日(水)	2025年01月02日(木)	2025年01月03日(金)	2025年01月04日(土)	2025年01月05日(日)	2025年01月06日(月)	2025年01月07日(火)	2025年01月08日(水)
朝食	米飯 すまし汁(雑煮風) 1/2 数の子1/2 伊達巻 寿かまぼこ *青しそ 菜の花浸し 減塩醤油3ml(袋)	米飯 味噌汁(ミツパ・玉麩) 厚焼卵 杓苧草人参辛子和 いわし梅煮 2コ 栗きんとん	米飯 味噌汁(大・長) 錦たまご 黒豆 インゲン人参生姜醤油和	米飯 味噌汁(玉・若) かに風味たまご巻 小松菜磯辺和え 減塩醤油3ml(袋) のりかつおふりかけ	米飯 味噌汁(ナメコ・長) 生揚げ煮1コ キャベツゆかりア 野菜ふりかけ	米飯 味噌汁(トウモロコシ・若) ムチ・ピーマン60 小松菜おひたし 減塩醤油3ml(袋) たらこふりかけ	米飯 味噌汁2(玉・ニラ) 小粒納豆カップ 菜の花辛子和え のり佃煮(小袋)	米飯 味噌汁(ナメコ・サヤ) 枝豆そぼろ ブロッコリーひたし 減塩醤油3ml(袋) 瀬戸風味ふりかけ(袋)
昼食	赤飯 ごましお 金目鯛塩焼 60g ホイルポロコリ添え 八つ頭含め煮 焼き茄子浸し1/2本 減塩醤油3ml(袋) 牛乳	米飯 甘塩銀鮭 60g ポイルオクラ 炒り鶏 3/4 小松菜おひたし 減塩醤油3ml(袋) 牛乳	米飯 Eビ茶巾2・肉団子3盛合 *花形人参甘煮 減塩醤油3ml(袋) ハンソウキャベツ カリフラワーコマ和 牛乳	米飯 ほきのカレークリームソースがけ50g mix野菜ホイル 野菜旨煮 杓苧ソウ浸し 減塩醤油3ml(袋) 牛乳	米飯 鶏肉のマーマレード煮 mix野菜ホイル ハンソウキャベツ ブロッコリーごま和え 牛乳	米飯 牛肉やくみ焼き 茹でそらまめ さつま芋サラダ 白菜華風和え 牛乳	米飯 豚ローススライス焼 人参グータ 野菜ゴマ酢風味 杓苧草練ビーツ和 牛乳	米飯 八宝菜 春雨サラダ ミニトマト(2ヶ) 牛乳
おやつ	バナナヨーグルト	ジョアストロベリー	ショコラブッセ	飲むヨーグルト100	バナナヨーグルト	ロケットスタードケーキ	ミルミル	ぽたぽた焼き 1袋 アルフォートチョコ 1袋
夕食	米飯 ホイルカレーソー インゲンソテー 炊き合せ いくらおろし 減塩醤油3ml(袋) ねりきり(祝い華)	米飯 すきやき風煮 紅白なます トマト2/12 みかん	ゆかりごはん さわらの山椒焼 ピーマンソテー添 チンゲン菜旨煮 焼き茄子浸し1/2本 減塩醤油3ml(袋) りんご(2/8)	米飯 豚肉みそ風味焼ロース モヤシソテー添え いんげん炒め煮 カリフラワー練りカミ和 ハンインアップル 缶1/10	米飯 鯖煮魚 50g ホイルカツレ チンゲン菜油揚旨煮 焼き茄子浸し1/2本 減塩醤油3ml(袋) りんご(2/6)	米飯 赤魚塩焼 50g ホイルアスパラ・コーン 大根サツマ揚炒煮 オクラ梅肉おかか和え カットマンゴー	米飯 めかじき味噌マヨネーズ焼50g mix野菜ホイル カリフラワースープ煮 金時豆 バナナ(1/2)	米飯 アジの旨焼 切干大根煮 小松菜練カミ和え りんご(2/8)
	エネルギー 1632 kcal タンパク質 74.2 g 脂質 41.8 g 炭水化物 233.6 g 食塩 5.1 g	エネルギー 1614 kcal タンパク質 68.8 g 脂質 37.2 g 炭水化物 244.0 g 食塩 5.8 g	エネルギー 1542 kcal タンパク質 54.1 g 脂質 42.3 g 炭水化物 229.2 g 食塩 5.1 g	エネルギー 1481 kcal タンパク質 61.5 g 脂質 40.0 g 炭水化物 211.8 g 食塩 5.1 g	エネルギー 1514 kcal タンパク質 58.2 g 脂質 44.2 g 炭水化物 213.4 g 食塩 5.1 g	エネルギー 1542 kcal タンパク質 58.1 g 脂質 40.5 g 炭水化物 228.7 g 食塩 4.5 g	エネルギー 1580 kcal タンパク質 63.3 g 脂質 42.2 g 炭水化物 233.8 g 食塩 5.5 g	エネルギー 1598 kcal タンパク質 61.5 g 脂質 45.1 g 炭水化物 231.2 g 食塩 5.9 g
	2025年01月09日(木)	2025年01月10日(金)	2025年01月11日(土)	2025年01月12日(日)	2025年01月13日(月)	2025年01月14日(火)	2025年01月15日(水)	
朝食	米飯 味噌汁2(ナメコ・若) 豆腐ミート含め煮 チンゲン菜磯辺和え 減塩醤油3ml(袋) のりたまごふりかけ	米飯 味噌汁(玉・タマゴ) 京がんも含煮1コ 白菜ひたし 減塩醤油3ml(袋) 野菜ふりかけ	米飯 味噌汁(かぶ・エノキ) ポイルインナー 2本 ポットトマトキャベツ 焼き茄子浸し1/2本 減塩醤油3ml(袋) ごまひじきふりかけ	米飯 味噌汁(玉・サヤ) 生揚げ煮1コ 二色浸し 減塩醤油3ml(袋) のりかつおふりかけ	米飯 味噌汁(キャベツ・タマゴ) 温泉卵 白菜人参生姜正油和え 野菜ふりかけ	米飯 味噌汁(長・サヤ) 豆腐ホイル包み カリフラワーピーナツ和 うめしそふりかけ	米飯 味噌汁(長・サヤ) 野菜の五色揚げ2コ 白菜ゆかりあえ 瀬戸風味ふりかけ(袋)	
昼食	米飯 チキン南蛮(宮崎B級グルメ) mix野菜ホイル タルタルソース(小袋) レタスサラダ ノンオイルパンチ(袋) カリフラワーユカリ和え 牛乳	米飯 牛肉のシニアーズハイ(イギリスグルメ) 茹でアスパラ添 コールスローサラダ 杓苧ソウ辛子和え 牛乳	米飯 鮭照焼 60g 焼ししとう 大根含め煮 菜の花練ビーツ和え 牛乳	米飯 しいら煮魚 50g ポイルインゲン ひじき信田煮 小松菜醤油和え 牛乳	米飯 豚肉南部焼き ポイルポロコリ添え 冷奴 1/4 減塩醤油3ml(袋) チンゲンサイ練カミ和 牛乳	米飯 チンジャオロース風 大根かきサラダ ごまクリーム・レタス(袋) 小松菜山葵和え 牛乳	米飯 穴子の卵とじ ポテトのスープ煮 金時豆 牛乳	
おやつ	ワホコヨーグルト	なめらかプリン	源氏パイ(1袋)	ストロベリークレープ	紅茶のムース	ジョアプレーン	ケーキの日(一般特筋) ルビィチョコケーキ 紅茶	
夕食	米飯 赤魚野菜アツカ50g インゲン炒煮 大豆煮豆 グレープフルーツ(2/8)	米飯 ほきムニエル mix野菜ホイル オロソースかけ ナムル オクラ梅肉おかか和え カットマンゴー	米飯 酢豚 2 とろろ 減塩醤油3ml(袋) うぐいす煮豆 ハンインアップル 缶1/10	米飯 チンクリムソースかけ サラダ 1000アイランド(袋) トマト2/12 バナナ(1/2)	米飯 刺身盛合(サモン・イクラ) わさび(小皿) 減塩醤油3ml(袋) ポテトサラダ オクラ辛子和え キャベツ	米飯 カラスガイ煮魚 ポイルインゲン 南瓜煮 2/3 キャベツ醤油和え 杏仁豆腐	米飯 肉団子野菜甘酢炒(3個) ごぼうのサラダ 杓苧ソウ浸し 減塩醤油3ml(袋) りんご(2/6)	
	エネルギー 1559 kcal タンパク質 63.9 g 脂質 45.6 g 炭水化物 222.6 g 食塩 5.7 g	エネルギー 1532 kcal タンパク質 55.2 g 脂質 42.2 g 炭水化物 226.5 g 食塩 5.4 g	エネルギー 1569 kcal タンパク質 57.5 g 脂質 39.6 g 炭水化物 238.1 g 食塩 5.2 g	エネルギー 1449 kcal タンパク質 59.2 g 脂質 39.5 g 炭水化物 209.6 g 食塩 4.5 g	エネルギー 1536 kcal タンパク質 58.3 g 脂質 50.2 g 炭水化物 205.5 g 食塩 5.3 g	エネルギー 1550 kcal タンパク質 59.3 g 脂質 37.4 g 炭水化物 236.1 g 食塩 5.1 g	エネルギー 1529 kcal タンパク質 49.2 g 脂質 44.4 g 炭水化物 237.2 g 食塩 4.7 g	