

### 献立表

現 場：サンホームふじみ  
期 間：2018/9/16～2018/9/30

	日 16	月 17	火 18	水 19	木 20	金 21	土 22
朝食	御飯 野菜の煮物 華五目たまご焼き 味噌汁(ワカメ、葱)	御飯 大根旨煮 ウインナー 味噌汁(豆腐、玉葱)	御飯 ひじきの煮物 浅葱納豆 味噌汁(トロコフ、大根)	御飯 卓麩と茄子の煮付け そばろ 味噌汁(ナメコ、葱)	御飯 切干大根の炒め煮 きのこの玉子焼き 味噌汁(豆腐、ワカメ)	御飯 4色きんぴら オクラ納豆 味噌汁(玉葱、ジャガイモ)	御飯 がんと野菜の含め煮 ししゃも甘露煮 味噌汁(油揚げ、エノキ)
昼食	パン ポークビーンズ ほうれん草のソテー 牛乳	粟入赤飯 ミックスフライ 五日野菜炊き合わせ 紅白なます 味噌汁(あおさ、浅葱)	散らし寿司 茄子のそばろあん 白和え 漬物(きゅうり) キウイとモモ 椎茸と三葉の澄まし汁	秋刀魚御飯 南瓜のコロッケ 海老団子の野菜煮 漬物(たくあん) 梨 味噌汁(かぶ、あざり)	御飯 チーズハンバーグ ハウレンソウのソテー マカロニサラダ ヨーグルト 味噌汁(エノキ、玉葱)	鶏ときのこのカレーライス ツナサラダ 漬物(福神漬) ぶどう 小松菜のスープ	御飯 豚ニラ玉中華炒め 棒々鶏 漬物(なす) 杏仁フルーツ ワカメスープ
夕食	御飯 赤魚の煮付け 里芋の柚子味噌かけ 揚げ茄子 豚汁	御飯 豚しょうが焼き 煮物(かぼちゃ) 小松菜和え物	御飯 鶏肉と大根の煮物 たらこポテトサラダ もずく三杯酢	御飯 カニカマと玉子のにら炒め サラダ 野沢菜漬け	麦入り御飯 鯖の塩焼き 茄子豚肉ビーマン味噌炒め 長芋とろろ	御飯 麻婆豆腐 えびしゅうまい 中華風和え物	御飯 鶏肉と里芋の旨煮 和風サラダ おろしめかぶ
3時	ソフトクレープ	紅白饅頭	飲み物	選べるおやつ	ゼリー	煎餅	お好み焼き
	23	24	25	26	27	28	29
朝食	御飯 エノキと青菜の炒め煮 葱入玉子焼き 味噌汁(ナス、トロコフ)	御飯 アザリと大根の煮物 金時豆 味噌汁(ジャガイモ、葱)	御飯 野菜たっぷり煮物 納豆山かけ 味噌汁(豆腐、なめこ)	御飯 大根ざつぽ煮物 玉子焼き 味噌汁(玉葱、ワカメ)	御飯 かぶとはんぺんの煮物 そばろ 味噌汁(エノキ、小松菜)	御飯 アザリと小松菜の煮物 葱納豆 味噌汁(シメジ、ふ)	御飯 根菜の含め煮 華五目たまご焼き 味噌汁(なめこ、豆腐)
昼食	選択食(カツン・ソースカツン) 和風サラダ 味噌汁(豆腐、玉葱)	月見そば 揚げ出し豆腐 秋茄子の漬し いんげんごま和え	粟ごはん 豚角煮 野菜の田楽 春菊ときのこの胡桃和え りんご 味噌汁(茄子、あおさ)	薩摩芋御飯 サンマの蒲焼き まいたけのバター炒め 野菜の梅和え 梨 豚汁	御飯 鶏肉南蛮漬け ガンモドキと野菜の煮物 青梗菜の和え物 キウイとモモ 豆腐のスープ	御飯 プリのムニエル マカロニサラダ マッシュポテト フルーツヨーグルト かき卵スープ	きのこの炊込御飯 天ぷら盛り合わせ ササミと野菜の和風和え 漬物(たくあん) ぶどう 味噌汁(玉葱、トロコフ)
夕食	御飯 ざけ大根粕煮 薩摩芋サラダ あみの佃煮	御飯 すぎ焼き風煮 小松菜の炒め物 漬物(はくさい)	御飯 赤魚の甘酢野菜あんかけ ポテトサラダ ミニ豆腐	御飯 鶏豆腐煮 ごぼうのサラダ ハウレンソウのビーナツ和え	御飯 豚肉のたまごとし 里芋の柚子味噌和え オクラとめかぶの和え物	御飯 豚肉とキノコのオイスター炒め 野菜とカニカマの中華風煮 ごつまいも甘煮	御飯 ポークビーンズ 南瓜のソテー ブロッコリーとササミのサラダ
3時	きなこプリン	栗ようかん	飲み物	選べるおやつ	お楽しみおやつ	フルーチェ	ケーキ
	30						
朝食	御飯 きのこと豆腐の煮物 さんまのみぞれ煮 味噌汁(ワカメ、葱)						
昼食	御飯 煮込みハンバーグ ハウレンソウとタマゴの炒め物 キャベツのサラダ						
夕食	御飯 八宝菜 春雨サラダ ワンタンスープ						
3時	きんつば						