

献立表

現 場：サンホームふじみ
期 間：2019/4/16～2019/4/30

	日	月	火	水	木	金	土
			16	17	18	19	20
朝食			御飯 キャベツとペーコンの煮物 胡麻納豆 味噌汁(豆腐、わかめ)	御飯 青梗菜とシメジの煮物 たらこ 味噌汁(葱、麩)	御飯 かぶとがんもの煮物 そばろ 味噌汁(キャベツ、トコロコ)	御飯 ビーマンとソーセージの炒め煮 オクラ納豆 味噌汁(大根、ナメコ)	御飯 アサと菜花の炒め煮 きのこのオムレツ 味噌汁(ジャガイモ、ワカメ)
昼食			御飯 豚肉と春玉葱の生姜焼き 蕨と車麩の煮付け 漬物(きゅうり) いちご 味噌汁(大根、しめじ)	御飯 アジフライ 若竹煮 ポテトサラダ ぶどう 味噌汁(油揚げ、なめこ)	御飯 サケのムニエル 野菜ソテー アスパラサラダ オレンジ かき卵スープ	御飯 鶏肉の塩麹焼き うどのきんぴら 小松菜の煮びたし バナナ 味噌汁(エキ、キャベツ)	チャーシューと野菜のラーメン 春雨サラダ 焼き餃子
夕食			御飯 魚の衣焼き(ピカタ) マカロニサラダ レタスのお浸し	御飯 回鍋肉 菜の花の中巻和え ミニにら玉	御飯 筑前煮 白和え のり佃煮	御飯 かれの煮付け 春野菜の炒め 煮物(かぼちゃ)	御飯 肉じゃが ミニ豆腐 春キャベツと魚介のサラダ
3時			飲み物	選べるおやつ	きんつば	手作りおやつ ふきのおやき	お好み焼き
	21	22	23	24	25	26	27
朝食	御飯 切り大根とヒジキの煮物 サバの味噌煮 味噌汁(玉葱、エキ)	御飯 ツナと大根の炒り煮 ウィンナー 味噌汁(葱、油揚げ)	御飯 野菜たっぷり煮物 葱納豆 味噌汁(シメジ、大根)	御飯 五目きんぴら 黒豆煮 味噌汁(キャベツ、麩)	御飯 豆腐ときこの煮物 いわしの梅煮 味噌汁(葱、かぶ)	御飯 キャベツとペーコンの煮物 青海苔納豆 味噌汁(玉葱、麩)	御飯 じゃが芋の煮物 だし巻きたまご 味噌汁(トコロコ、エキ)
昼食	カレーライス トマトとシラスのサラダ 漬物(福神漬) フルヨーグルト	御飯 牛肉コロッケ 大豆と野菜のチキンプッシュ しじみの佃煮 りんご ワカメとセロリのスープ	御飯 サワラの山椒焼き 炒り豆腐 新キャベツとワカメのお浸し キウイとモモ 味噌汁(ナメコ、かぶ)	御飯 鶏竜田揚げ 野菜旨煮 漬物(きゅうり) みかん 味噌汁(豆腐、小松菜)	ロールパンサンド ビーフシチュー スクランブルエッグ バナナ	角煮チャーハン 海老にらまんじゅう ナムル 杏仁豆腐 野菜スープ	鯛めし 春野菜天ぷら ふきと筍の煮物 青菜とカマのあえ物 いちご 吸物(みつば、椎茸)
夕食	かやくご飯 揚出豆腐おろしがけ チキンサラダ 漬物(新生姜) 蒸竹汁	御飯 カニ玉 里芋のオムレツソース煮 ホレンソウの和え物	御飯 チーズオムレツ ハムサラダ ポテトのカップグラタン	麦入り御飯 豚冷しゃぶ風 青梗菜とシメジの煮浸し 長芋とろろ	御飯 鶏肉と野菜の煮物 薩摩芋のきんぴら もずく和え	御飯 赤魚と大根の煮付け 三色ビーマン炒め ミニ豆腐	御飯 煮込チーズハンバーグ ごぼうサラダ いんげんビーツ和え
3時	ゼリー	ケーキ	飲み物	選べるおやつ	煎餅	ドーナツ	おまんじゅう
	28	29	30				
朝食	御飯 ビーマンとサツマゲの煮物 ウィンナー 味噌汁(ナメコ、キャベツ)	御飯 かぶとはんぺんの煮物 ウィンナー 味噌汁(油揚げ、シメジ)	御飯 4色きんぴら オクラ納豆 味噌汁(大根、葱)				
昼食	選択食(筍御飯・山菜御飯) 五目野菜炊き合わせ 豆腐となすの田楽 オクラの和え物	御飯 親子煮 小松菜ごまサラダ キャベツと胡瓜の即席漬 りんご きのこ汁	ハヤシライス アスパラとトマトのサラダ マッシュポテト フルーツボンチ キャベツのスープ				
夕食	御飯 サバの味噌煮 ホレンソウとペーコンの炒め	御飯 入宝菜 中華風和え物	御飯 海老天ごの野菜あん もやしとササミのあえ物				

1	物ふき芋 かき玉汁	焼き餃子	たまご豆腐			
3 時	フルーツヨーグルト	喫茶室ポビー	飲み物			