

献立表

現 場：サンホームふじみ
期 間：2019/5/1～2019/5/15

	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
朝食				御飯 切干大根の炒め煮 鰯おかか煮 味噌汁 (トコロコ、玉葱)	御飯 野菜のコンソメ煮 ミニオムレツ 味噌汁 (エキ、カブ)	御飯 きのこの当座煮 胡麻納豆 味噌汁 (キャベツ、麩)	御飯 青梗菜の煮物 ししゃも甘露煮 味噌汁 (ジャガイモ、玉葱)
昼食				御飯 鶏照り焼き 筍の煮物 漬物 (かぶ) バナナ けんちん汁	麦入り御飯 魚の山椒焼き 厚揚げ野菜炒め ほうれん草のごまあえ みかん 味噌汁 (大根、豆腐)	御飯 豚ニラ味噌炒め アサとかぶの煮物 金時豆 キウイとモモ かき卵スープ	山菜御飯 炒り鶏 かぼちゃ小倉かけ ワカメとキュウリとトマトの和物 ぶどう 味噌汁 (シジ、葱)
夕食				御飯 豚肉とキャベツのたれ炒め カニカマと春野菜のサラダ うぐいす豆	御飯 豚肉と大豆のトマト煮 蒸しかぼちゃ マカロニサラダ	御飯 かれの煮付け 小松菜の炒め 和風サラダ	御飯 豚豚 にらともやしのナムル ザーサイ
3時				選べるおやつ	水ようかん	フレンチトースト	野菜のおやつ
	5	6	7	8	9	10	11
朝食	御飯 アサと小松菜の煮物 華五目玉子焼き 味噌汁 (麩、ジャガイモ)	御飯 里芋とひじきの煮物 たらこ 味噌汁 (葱、油揚)	御飯 五目きんぴら 青海苔納豆 味噌汁 (麩、玉葱)	御飯 ソーセージと野菜の煮物 てんぷ 味噌汁 (ワカ、豆腐)	御飯 野菜とベーコンの煮物 黒豆煮 味噌汁 (大根、なめこ)	御飯 インゲンとサツマアゲの煮物 とろろ納豆 味噌汁 (玉葱、トコロコ)	御飯 がんもどきと野菜の含め煮 玉子焼き 味噌汁 (エキ、葱)
昼食	かけうどん 海老天ぶら 厚揚げの旨煮 野菜の即席漬	しらすと豆のごはん キャベツ豚煮物 小松菜の薬種和え べったら漬け ヨーグルト 筍のお吸い物	御飯 干草焼き 野菜の炊き合わせ うどの柚子味噌和え りんご つみれ汁	御飯 鰹と舞茸の塩焼き 切干大根と厚揚げの旨煮 小松菜と桜海老の煮浸し みかん あさりの味噌汁	御飯 豚肉と車麩の炒め煮 ミニ豆腐 オクラとめかぶの和え物 バナナ にら至汁	ひじき御飯 鶏肉ときのこの炒め 煮物 (厚揚げ) 小松菜ごま和え フルーツポンチ 根菜の味噌汁	御飯 鯖の香味噌焼き アスパラとキノコのバター炒め 白和え キウイとモモ すいとん汁
夕食	麦入り御飯 鶏肉南蛮漬け ポテトサラダ あみの佃煮 ワカメスープ	御飯 ほっけの塩焼き なす田楽 れんこんきんぴら	御飯 肉じゃが 魚介のサラダ ほうれん草の胡桃和え	御飯 鶏肉のチーズ焼トマトソース 玉子とサエントウの炒め キャベツのサラダ	御飯 白身魚フライ ブロッコリーのあんかけ あみの佃煮	御飯 豚冷しゃぶ風 三色ピーマン炒め 漬物 (かぶ)	御飯 ミートローフ サラダ 粉ふき芋
3時	季節の和菓子	ゼリー	飲み物	選べるおやつ	かぼちゃ小倉煮	みたらしだんご	きやらぶき
	12	13	14	15			
朝食	御飯 車麩の煮付け ウィンナー 味噌汁 (キャベツ、油揚)	御飯 エキと青菜の炒め煮 いわしの梅煮 味噌汁 (大根、麩)	御飯 ピーマンとソーセージの炒め煮 胡麻納豆 味噌汁 (シジ、玉葱)	御飯 きんぴらごぼう だし巻きたまご 味噌汁 (小松菜、豆腐)			
昼食	御飯 筑前煮 青菜のあえ物 たまごとうふ	御飯 豚肉と野菜の煮込み キャベツと胡瓜の即席漬 胡麻豆腐 フルーツヨーグルト 味噌汁 (なめこ、油揚)	御飯 カニ玉 野菜のオイスターソース炒め 春雨サラダ ぶどう ワカメスープ	御飯 赤魚の煮付け 卵の花炒り煮 うどの柚子味噌あえ りんご 筍とあさりの澄まし汁			
夕食	御飯 サケの塩焼き じゃが芋のサラダ	にんじん御飯 鶏肉のクリーム煮 海草サラダ	御飯 豚味噌炒め わらびの煮物	御飯 鶏肉と玉葱のケチャップ炒め マッシュポテ			

1	胡瓜とワカメの和え物 豚汁	スクランブルエッグ	里芋の田楽	いんげんごま和え		
3 時	ココアプリン	喫茶室ポビー	飲み物	選べるおやつ		