

献立表

現 場：サンホームふじみ  
期 間：2019/6/1～2019/6/15

	日	月	火	水	木	金	土
							1
朝食							御飯 厚揚げと野菜の煮物 まぐろフレーク 味噌汁(ナメ、ワカメ)
昼食							梅ちり御飯 筑前煮 揚げ茄子の浸し もずく三杯酢 バナナ 味噌汁(葱、大根)
夕食							かやく御飯 豚冷しゃぶ風 小松菜の炒め 漬物(らっきょう)
3時							うぐいす豆
	2	3	4	5	6	7	8
朝食	御飯 キャベツとソーセージの煮物 きのこオムレツ 味噌汁(かぶ、トコロコフ)	御飯 切干大根とヒジキの煮物 ししゃも甘露煮 味噌汁(キャベツ、玉葱)	御飯 ぜんまい炒め煮 納豆山かけ 味噌汁(麩、かぶ)	御飯 かぶと高野豆腐含め煮 イワシ生姜煮 味噌汁(ジャガイモ、玉葱)	御飯 青梗菜とシメジの煮物 ウインナー 味噌汁(豆腐、なめこ)	御飯 アサリと小松菜の煮物 オクラ納豆 味噌汁(キャベツ、葱)	御飯 かんぴょうと野菜の含め煮 鮭フレーク 味噌汁(ワカメ、ナメ)
昼食	御飯 ミートローフ アスパラのサラダ マッシュポテ	肉うどん 揚げ出し豆腐 蕨と車麩の煮物 漬物(きゅうり)	御飯 サバの味噌煮 季節野菜の炒め 胡瓜とワカメのあえ物 りんご きのこ汁	ひじき御飯 たまごの袋煮 茸と小松菜の炒め うどの味噌あえ キウイとモモ 豚汁	御飯 ハンバーグきのこソース ふきと筍の土佐煮 漬物(たくあん) 甘夏みかん缶 味噌汁(キャベツ、ジャガイモ)	御飯 鰯フライ 豆腐田楽 青梗菜塩昆布和え バナナ 味噌汁(みつば、椎茸)	にんじん御飯 キャベツ豚煮物 ツナポテ アスパラのサラダ フルーツボンチ 浅葱とたまごのスープ
夕食	御飯 海老と豆腐のチリソース キャベツのナムル ガーサイ にらワンタンスープ	御飯 鶏肉の塩麹焼き じゃが芋の旨煮 いんげんのごまあえ	御飯 ブラウンシチュー マカロニサラダ スクランブルエッグ	御飯 豚肉のオイスター炒め 海老餃子 胡瓜の梅和え	御飯 かれの煮付け 三色ビーマン炒め 卵豆腐	枝豆ごはん ごぼうと豚肉のしぐれ煮 キャベツの和風サラダ 漬物(きゅうり)	御飯 親子煮 焼きなす(みょうが) 青梗菜のサラダ
3時	お好み焼き	喫茶室ポニー	飲み物	選べるおやつ	かばちゃ小倉煮	梅ゼリー	やわらかおかし
	9	10	11	12	13	14	15
朝食	御飯 五目豆 鰯の甘露煮 味噌汁(油揚げ、シメジ)	御飯 4色きんぴら 芋五目玉子焼き 味噌汁(玉葱、トコロコフ)	御飯 舞茸と根菜の煮物 胡麻納豆 味噌汁(葱、ジャガイモ)	御飯 厚揚げときのこの煮物 そばろ 味噌汁(ワカメ、キャベツ)	御飯 ぜんまい炒め煮 だし巻きたまご 味噌汁(豆腐、エキ)	御飯 ソーセージと野菜の煮物 青滝苔納豆 味噌汁(玉葱、トコロコフ)	御飯 車麩の煮付け たらこ 味噌汁(ナメ、油揚げ)
昼食	きのこ山菜の御飯 豚にら玉炒め キャベツときゅうりの即席漬け すいとん汁	カレーライス トマトサラダ 漬物(らっきょう) ヨーグルト 豆腐のスープ	御飯 豚肉の山椒炒め 切干大根の煮物 青梗菜とシメジのあえ物 キウイとみかん 味噌汁(アサリ、ミツバ)	御飯 鶏肉と野菜さっぱり煮 きんぴらごぼう インゲンとツナのサラダ りんご 味噌汁(椎茸、浅葱)	御飯 魚の南蛮あんかけ ひじきの煮物 粉ふき芋カレー風味 バナナ 味噌汁(かぶ、麩)	御飯 チンジャオロース トマトとシラスのサラダ ガーサイ 杏仁豆腐 ワンタンスープ	御飯 かにクリームコロッケ 肉団子と野菜トマト煮 漬物(たくあん) フルーツヨーグルト ワカメスープ
夕食	御飯 鶏肉とじゃが芋の煮物 冷奴	御飯 茄子豚肉ビーマン味噌炒め 春雨サラダ	麦入り御飯 鶏肉の梅焼き 炒り豆腐	御飯 あじさんが焼き 小松菜と玉子の炒め物	御飯 豚冷しゃぶ風 揚げ茄子田楽	御飯 炒り鶏 梅芋の柚子味噌かけ	御飯 鯖の塩焼き かばちゃば含め煮

	オクラとめかぶの和え物	かにしゅうまい	長芋どろろ	さつまいもレモン煮	胡麻豆腐	小松菜海苔和え	ビーマンのサラダ
3 時	水ようかん	喫茶室ホビー	飲み物	選べるおやつ	きくらぶき	珈琲わらび餅風	煎餅