

献立表

サンホームふじみ

期 間:2018/9/1~2018/9/15

	日	月	火	水	木	金	土
朝食							1 御飯 煮物(厚揚げ、小松菜) だし巻きたまご 味噌汁(葱、大根)
昼食							御飯 鮭と舞茸のバター焼き 切干大根の炒め煮 野菜のネバネバ和え 梨 味噌汁(麩、茄子)
夕食							麦入り御飯 豚肉味噌焼き 胡瓜の酢の物 長芋とろう プリン
5時							
	2	3	4	5	6	7	8
朝食	御飯 根菜の煮物 うぐいす豆 味噌汁(トウモロコシ、ジャガイモ)	御飯 ひじきの煮物 サバの味噌煮 味噌汁(トウモロコシ、玉葱)	御飯 ピーマンとサツマアゲの煮物 オクラ納豆 味噌汁(なめこ、麩)	御飯 豆腐と野菜の煮物 きのこの玉子焼き 味噌汁(葱、油揚げ)	御飯 野菜の炒め煮 イワシ生姜煮 味噌汁(コマツナ、トウモロコシ)	御飯 かぶとはんぺんの煮物 納豆山かけ 味噌汁(玉葱、麩)	御飯 4色きんぴら 黒豆煮 味噌汁(エノキ、葱)
昼食	御飯 煮込みハンバーグ 海藻サラダ スクランブルエッグ	御飯 ポテトコロッケ 車麩とみれの煮付 漬物(きゅうり) キウイとモモ 玉子と茸のスープ	御飯 ブリ大根 茄子カレー風味炒め 小松菜海苔和え ぶどう 味噌汁(アサリ、浅葱)	ゆかりごはん 肉じゃが 魚介とトマトのサラダ 金時豆 バナナ 味噌汁(モズク、大根)	御飯 ビーマン肉詰 ごぼうのサラダ たまご豆腐 みかん 味噌汁(なめこ、油揚げ)	御飯 白身魚のフライ 煮物(がんも) 漬物(きゅうり) ブルーベリーヨーグルト ワカメスープ	御飯 鶏肉のチーズ焼き ひじき五目煮 粉ふき芋 キウイとモモ 豆腐のスープ
夕食	御飯 かれいの唐揚げ 茸と小松菜の煮込み 蒸しなすの酢味噌かけ	御飯 麻婆豆腐 棒々鶏 ザーサイ	御飯 豚肉のピカタ マッシュポテト いんげんのサラダ	御飯 たらのマヨネーズ焼き 野菜のケチャップ炒め ブロッコリーのヒューズ和え 焼きなす	御飯 鶏肉と野菜のたれ焼き さつまいもレモン煮 焼きなす	御飯 チンジャオロース もやしサラダ 豆腐焼売	御飯 鯖塩焼き 野菜卵とじ 小松菜ごま和え
5時	おまんじゅう	喫茶室ポニー	飲み物	運べるおやつ	ゼリー	ぜんざい	デザートムース
	9	10	11	12	13	14	15
朝食	御飯 厚揚げの煮物 ししゃも甘露煮 味噌汁(シメジ、大根)	御飯 ツナじゃが 葱入り玉子焼き 味噌汁(茄子、麩)	御飯 車麩の煮付け 胡麻納豆 味噌汁(ナメコ、油揚げ)	御飯 茄子と高野豆腐合め煮 さんまの甘露煮 味噌汁(大根、エノキ)	御飯 ソーセージと野菜の煮物 ミニオムレツ 味噌汁(豆腐、葱)	御飯 五目きんぴら 青海苔納豆 味噌汁(トウモロコシ、麩)	御飯 豆腐と小松菜の煮物 イワシ生姜煮 味噌汁(茄子、シメジ)
昼食	生姜御飯 揚げ鶏の香味ソースかけ 季節野菜の炊き合わせ 胡桃の白和え 梨 花麩とみつばの澄汁	タン麺 ナムル 焼き餃子	ハッシュドライス 海藻と野菜の彩サラダ スクランブルエッグ バナナ きのこのスープ	御飯 筑前煮 和風サラダ 豆腐のなめこあんかけ ぶどう 味噌汁(アサリ、ミツハ)	御飯 鮭の幽庵焼き きんぴらごぼう 小松菜の煮びたし フルーツポンチ 味噌汁(茄子、椎茸)	御飯 肉入舞茸うどん 親子煮 粉ふき芋 青梗菜の和え物 キウイとみかん 味噌汁(大根、ナメコ)	肉入舞茸うどん 秋野菜のかき揚げ ひじきとがんもの煮物 べつたら漬け
夕食	御飯 肉団子のトマト煮 マカロニサラダ ハンフキンクリームポタージュ	御飯 鶏肉とキノコのバター醤油炒め 湯豆腐 ブロッコリーのサラダ	御飯 肉豆腐 かぼちゃのサラダ 小松菜塩昆布和え	御飯 肉野菜炒め さつまいも甘煮 野沢菜漬け	菜飯 おでん きのこの炒め物 胡瓜とワカメの甘酢和え	御飯 魚介とキノコのクリームシチュー アスパラのサラダ キャベツロール	御飯 肉団子の酢豚風 春雨中華風サラダ ザーサイ

5 時	季節の和菓子	喫茶室ポピー	飲み物	運べるおやつ	スイートポテト	黒蜜黄粉の和風プリン	フルーツヨーグルト
--------	--------	--------	-----	--------	---------	------------	-----------