

献立表

サンホームふじみ

期 間: 2018/10/1 ~ 2018/10/15

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
朝食		御飯 高野豆腐含め煮 ウインナー 味噌汁(トロコフ'ジャガイモ)	御飯 きんぴらごぼう オクラ納豆 味噌汁(小松菜、麩)	御飯 切干大根の炒め煮 ミートオムレツ 味噌汁(蕪、なす)	御飯 がんもどきの煮物 いわし梅煮 味噌汁(なめこ、麩)	御飯 かぶとへーコンの煮物 胡麻納豆 味噌汁(トロコフ'ジャガイモ)	御飯 ソーセージと野菜の煮物 うぐいす豆 味噌汁(蕪、ワカメ)
昼食		御飯 鯖の照り焼き 野菜炒め 里芋とひじきの煮物 バナナ 味噌汁(アザリ、麩)	秋野菜と魚介のカレーライス ブロッコリーとハムのサラダ 漬物(福神漬) りんご ワカメとキノコのスープ	麦入り御飯 豚肉と野菜の味噌煮 小松菜の和え物 とろろ キウイとみかん 豆腐とワカメの滝まじり	焼きそば 海藻サラダ ミニにら玉 春雨スープ	御飯 エビカツ なべしぎ 白和え バナナ 鶏肉と根菜のスープ	御飯 麻婆豆腐 棒々鶏 野菜焼売 杏仁フルーツ 青梗菜とたまごのスープ
夕食		御飯 鶏肉焼肉たれ焼き 煮飯 小松菜の塩昆布和え	御飯 酢豚 ナムル エビギョーザ	御飯 かれいの煮付け きのこ野菜の炒め物 かぼちゃ小倉煮	御飯 鶏竜田揚げ 粉ふき芋 ほうれん草のお浸し	御飯 豚肉野菜鍋 もやし炒め ブロッコリーごま和え	御飯 ブリ大根 里芋の柚子味噌 いんげんのサラダ
5時		喫茶室ポピー	飲み物	運べるおやつ	林檎のヨーグルト	ザンマの塩焼き	煎餅
	7	8	9	10	11	12	13
朝食	御飯 大根とサツマアゲの煮物 ウインナー 味噌汁(玉葱、豆腐)	御飯 煮物(厚揚げ) ししゃもの甘露煮 味噌汁(麩、ジャガイモ)	御飯 里芋とひじきの煮物 青海苔納豆 味噌汁(蕪、トロコフ')	御飯 生揚げと野菜の煮物 だし巻たまご 味噌汁(玉葱、キャベツ)	御飯 4色きんぴら さんまの甘露煮 味噌汁(エノキ、油揚げ)	御飯 エノキと青菜の炒め煮 納豆山かけ 味噌汁(麩、大根)	御飯 野菜の洋風煮 トマトオムレツ 味噌汁(里芋、蕪)
昼食	御飯 海老とキノコのクリームシチュー アスパラのサラダ ミニオムレツ	わかめごはん 筑前煮 きのこのあんかけ豆腐 べつたら漬け ぶどう 味噌汁(トロコフ'、アザリ)	きのこの御飯 大根と豚肉の煮物 キャベツ炒め 白和え キウイとモモ 味噌汁(油揚げ、浅葱)	御飯 海老チリソース なすそぼろ煮 大根のサラダ 梨 ワカメスープ	御飯 照焼ハンバーグ キャベツのサラダ 漬物(なす) 味噌汁(シメジ、トロコフ')	カレーうどん 和風サラダ ミニ豆腐	御飯 かれの味噌煮 まいたけのバター炒め 小松菜のお浸し バナナ ミツバとアザリの滝汁
夕食	御飯 鶏水たき 茄子炒め 薩摩芋のサラダ	御飯 肉団子 にら炒め もずく三杯酢	御飯 蒸し鶏 マカロニサラダ 漬物(きゅうり)	御飯 肉じゃが 小松菜の煮びたし 胡麻豆腐	御飯 肉豆腐 さつまいもレモン煮 春菊のポン酢和え	御飯 白身魚の衣焼き じゃが芋のそぼろ煮 もやし和え物	御飯 豚しょうが焼き ごぼうサラダ あみの佃煮
5時	かぼちゃプリン	大学芋	飲み物	運べるおやつ	ケーキハイキング	煎餅	おまんじゅう
	14	15					
朝食	御飯 野菜の煮物 イワシ生姜煮 味噌汁(ワカメ、ナメコ)	御飯 青梗菜と茸の炒め煮 ウインナー 味噌汁(油揚げ、トロコフ')					
昼食	御飯 豚肉と秋野菜の旨煮 ツナサラダ かぶのゆかりあえ	御飯 鶏ささみの梅しそ竜田 かぼちゃほめ煮 大根の酢の物 りんご 味噌汁(エノキ、あおさ)					
夕食	御飯 麻婆春雨 エビシユウマイ 小松菜の中華和え	御飯 豚肉とパプリカの炒め物 茄子の甘辛煮 たまご豆腐					

	豆腐のスープ					
3 時	プリン	喫茶室ホビー				