

献立表

サンホームふじみ

期 間:2018/10/16~2018/10/31

	日	月	火 16	水 17	木 18	金 19	土 20
朝食			御飯 大根さつま揚げの煮物 オクラ納豆 味噌汁(豆腐、葱)	御飯 ハンぺんと野菜の含め煮 そぼろ 味噌汁(エノキ、ワカメ)	御飯 切干大根の炒め煮 玉子焼き 味噌汁(ジャガイモ、カブ)	御飯 ひじきの煮物 胡麻納豆 味噌汁(キャベツ、玉葱)	御飯 がんと里芋の含め煮 いわしの煮つけ 味噌汁(ナメコ、茄子)
昼食			薩摩芋の御飯 たまごの袋煮 小松菜の炒め物 めかぶの和え物 梨 豚汁	御飯 鶏豆腐煮 里芋田楽 和風サラダ ぶどう かきたま汁	御飯 メンチカツ 車麩の煮付け ほうれん草のごまあえ キウイとミカン 味噌汁(油揚げ、トロコブ)	秋刀魚御飯 おでん きんぴらごぼう 漬物(きゅうり) バナナ 味噌汁(葱、里芋)	御飯 ブラウンシチュー 海草サラダ スクランブルエッグ フルーツヨーグルト
夕食			御飯 鮭の蒸し焼き ポテトサラダ 即席漬け	御飯 回鍋肉 青梗菜の和え物 海老餃子	御飯 赤魚野菜あんかけ 炒り豆腐 漬物(はくさい)	御飯 カニ玉 野菜炒め サラダ	御飯 豚肉と小松菜のみそ炒め あんかけ豆腐 野沢菜漬け
5時			飲み物	運べるおやつ	栗みずようかん	フレンチトースト	焼き林檎
	21	22	23	24	25	26	27
朝食	御飯 ソーセージと野菜の煮物 うぐいす豆 味噌汁(豆腐、トロコブ)	御飯 小松菜と生揚げの煮物 葱入玉子焼き 味噌汁(ワカメ、里芋)	御飯 キャベツとベーコンの煮物 青海苔納豆 味噌汁(シメジ、葱)	御飯 高野豆腐含め煮 たらこ 味噌汁(ナメコ、ジャガイモ)	御飯 含め煮(里芋、大根) ウインナー 味噌汁(エノキ、玉葱)	御飯 白菜とハンぺんの煮物 浅葱納豆 味噌汁(ワカメ、麩)	御飯 がんと野菜の煮物 まぐろフレーク 味噌汁(トロコブ、コマツナ)
昼食	御飯 豚肉と野菜の玉子とじ かぶの炒め もずく三杯酢	御飯 八宝菜 焼き餃子 ザーサイ 杏仁フルーツ ワンタンスープ	鶏肉ときのこのカレー ブロッコリーのサラダ 漬物(福神漬) フルーツポンチ ワカメスープ	麦入り御飯 サバの味噌煮 青梗菜と舞茸の炒め 長芋とろろ キウイとパイ 吸物(卵豆腐)	オムライス ミートボール ごぼうサラダ ぶどう コンソメスープ	松茸御飯 秋鮭の酒蒸し かぼちゃ小倉煮 白和え りんご 味噌汁(アサリ、玉葱)	豚丼 薩摩芋と栗の含め煮 インゲンの胡麻サラダ 梨 けんちん汁
夕食	御飯 ブリのムニエル ハムサラダ ハンフキンクリームポーターージュ	御飯 鶏とじゃが芋の煮物 白和え あみの佃煮	御飯 豚肉と牛蒡の生姜煮 三色野菜の和え物 漬物(はくさい)	御飯 鶏照り焼き 小松菜のコンソテー 即席漬け	御飯 肉野菜炒め 厚揚げと大根の煮物 昆布の佃煮	御飯 豚しょうが焼き 煮物(里芋) もやし和え	御飯 魚介とホウレンソウのシチュー サラダ オムレツ
5時	スイートポテト	喫茶室ポピー	飲み物	運べるおやつ	お楽しみおやつ	煎餅	お汁粉
	28	29	30	31			
朝食	御飯 小松菜とアサリの炒め煮 昆布豆 味噌汁(油揚げ、葱)	御飯 ウインナーと野菜のコンソメ煮 きのこの玉子焼き 味噌汁(里芋、大根)	御飯 アザリとかぶの煮物 白いんげん煮豆 味噌汁(玉葱、ワカメ)	御飯 きんぴらごぼう 華五目玉子焼き 味噌汁(葱、小松菜)			
昼食	選択食おつきりこみ ミニ豆腐	生姜御飯 筑前煮 小松菜と茸の炒め物 黒豆煮 バナナ 味噌汁(あおさ、葱)	ハッシュドライス アスパラサラダ スクランブルエッグ フルーツヨーグルト キャベツと豆腐のスープ	御飯 白身魚フライ 粉ふき芋 野菜の梅和え ぶどう 味噌汁(トロコブ、大根)			
夕食	御飯 鶏唐揚げ ポテトサラダ 野沢菜漬け	御飯 魚の塩焼き かぼちゃそぼろ煮 胡瓜とワカメの和え物	御飯 鶏肉南蛮漬け 煮物(じゃがいも) ホウレンソウのピーナツ和え	御飯 豚肉と野菜のたれ焼き 青梗菜とシメジの煮浸し 春雨サラダ			

	きのこのスープ					
3 時	フルーツヨーグルト	喫茶室ポピー	飲み物	選べるおやつ		