

献立表

現 場：サンホームふじみ  
期 間：2018/11/1～2018/11/15

	日	月	火	水	木 1	金 2	土 3
朝食					御飯 煮物(厚揚げ) ししゃも甘露煮 味噌汁(ナメコ、麩)	御飯 4色きんぴら 葱納豆 味噌汁(ジャガイモ、大根)	御飯 きのこの当座煮 イワン生姜煮 味噌汁(ワカメ、麩)
昼食					御飯 肉じゃが 大根の和風サラダ 小松菜塩昆布和え りんご 味噌汁(エノキ、豆腐)	御飯 ほっけの塩焼き 茄子ピーマン炒め 里芋田楽 梨 豚汁	かけうどん 揚げ出し豆腐 切干大根とヒジキの煮物 漬物(きゅうり)
夕食					御飯 海老と玉子のチリソース モヤシと胡瓜の和え物 しゅうまい	御飯 鶏肉と大豆野菜のトマト煮 スバゲイサラダ 野沢菜漬け	御飯 豚肉の玉子とじ 小松菜からし和え 浅漬け
3時					栗まんじゅう	ココアプリン	大学芋
	4	5	6	7	8	9	10
朝食	御飯 白菜とハンパンの煮物 そぼろ 味噌汁(トコロコフ、豆腐)	御飯 ソーセージと野菜の煮物 トマトオムレツ 味噌汁(里芋、大根)	御飯 切干大根とベーコンの煮物 オクラ納豆 味噌汁(ワカメ、玉葱)	御飯 野菜の煮物 さんまの甘露煮 味噌汁(なめこ、葱)	御飯 きんぴらごぼう ホウレンソウの玉子焼き 味噌汁(かぶ、エノキ)	御飯 大根ざつま揚げの煮物 胡麻納豆 味噌汁(油揚げ、シメジ)	御飯 アザリと小松菜の煮物 いわしの柚子味噌煮 味噌汁(大根、トコロコフ)
昼食	御飯 ブリ大根 小松菜と舞茸の炒め キャベツの和え物	御飯 回鍋肉 ナムル エビシユウマイ 杏仁フルーツ 豆腐のスープ	御飯 麦入り御飯 サバの香り味噌焼き 小松菜の炒め物 長芋とろろ 柿 アザリとキャベツの湯まし汁	御飯 鶏電田揚げ 和風和え物 黒豆煮 りんご のっぺい汁	御飯 麻婆豆腐 にらともやしの和え物 海老餃子 キウイとみかん ワナンタンとワカメのスーフ	焼きそば 豆腐サラダ かきたまスープ	御飯 豚肉と白菜の鍋風煮 里芋柚子味噌煮 白和え 梨 吸物(みつば、麩)
夕食	御飯 チーズハンバーグ マッシュポテト ブロッコリーのサラダ コンソメスープ	御飯 鶏つみれのおでん風 ツナサラダ ほうれん草のごま和え	ゆかりごはん 鶏肉と野菜の玉子焼き 里芋和風サラダ ミニ豆腐	御飯 豚肉のすき焼き煮 ブロッコリーごま和え 漬物(はくさい)	御飯 ざけ大根粕煮 ざつまいも甘煮 キャベツの浅漬け	御飯 鶏肉ときのこの炒め 里芋甘辛煮 いんげん胡麻和え	御飯 カニ玉 棒々鶏 野菜しゅうまい
3時	焼き林檎	喫茶室ポピー	飲み物	選べるおやつ	おまんじゅう	焼き芋	かぼちゃプリン
	11	12	13	14	15		
朝食	御飯 野菜の洋風煮 ウインナー 味噌汁(麩、葱)	御飯 生揚げとかぶの含め煮 ミートオムレツ 味噌汁(玉葱、ワカメ)	御飯 キャベツとツナの煮物 浅葱納豆 味噌汁(トコロコフ、エノキ)	御飯 里芋の煮物 ししゃも甘露煮 味噌汁(ナメコ、キャベツ)	御飯 切干大根とヒジキの煮物 きのこの玉子焼き 味噌汁(油揚げ、里芋)		
昼食	カレーライス 魚介と野菜のサラダ 漬物(福神漬)	里芋御飯 かれいの煮付け 炒り豆腐 漬物(たくあん) バナナ 味噌汁(ナメコ、大根)	御飯 炒り鶏 小松菜ごま和え 漬物(なす) りんご 粕汁	御飯 酢豚 野菜と海藻の和え物 ザーサイ 柿 水菜ときのこのスープ	なめこそば 秋野菜のかき揚げ 生揚げ田楽 しらすおろし大根		
夕食	御飯 サンマの塩焼き かぼちゃそぼろ煮	御飯 牛蒡と豚肉のしぐれ煮 小松菜からし和え	麦入り御飯 鱈の鍋風煮 マカロニサラダ	御飯 鶏つくね 青菜と玉子の炒め物	御飯 肉豆腐 にら炒め		

	青梗菜とシメジのお浸し 豆腐のスープ	胡麻豆腐	長芋とメカブの和え物	かぶのゆかりあえ	漬物(はくざい)		
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	人形焼(柚子あん)		