

献立表

現 場：サンホームふじみ
期 間：2018/11/16～2018/11/30

	日	月	火	水	木	金 16	土 17
朝食						御飯 アザリとかぶの煮物 胡麻納豆 味噌汁(麩、ホウレンソウ)	御飯 エノキと青菜の炒め煮 サバの味噌煮 味噌汁(大根、蔥)
昼食						御飯 ミートローフ さつまいもレモン煮 ブロッコリーとササミのサラダ キウイとモモ ワカメと椎茸のスープ	御飯 豚肉とキャベツの炒め物 春雨サラダ 漬物(きゅうり) バナナヨーグルト 味噌汁(豆腐、アザリ)
夕食						御飯 ブリ大根 ハムと野菜のサラダ 野沢菜漬け	御飯 里芋と鶏肉のオイスターソース煮 海藻サラダ あみの佃煮
3時						お好み焼き	ミニあんぱん
	18	19	20	21	22	23	24
朝食	御飯 白菜と生揚げの煮物 昆布豆 味噌汁(玉葱、ワカメ)	御飯 五目きんぴら だし巻きたまご 味噌汁(トコロコフ、ナメコ)	御飯 ソーセージと野菜の煮物 オクラ納豆 味噌汁(白菜、麩)	御飯 大根と里芋の煮物 玉子焼き 味噌汁(小松菜、油揚げ)	御飯 五目豆 秋刀魚の甘露煮 味噌汁(カブ、ナメコ)	御飯 かぶとはんぺんの煮物 葱納豆 味噌汁(小松菜、トコロコフ)	御飯 青梗菜とシメジの煮物 ウインナー 味噌汁(豆腐、ジャガイモ)
昼食	御飯 かぼちゃコロッケ 豚肉と温野菜のサラダ 漬物(かぶ)	御飯 赤魚野菜あんかけ きのこのバター炒め 小松菜のお浸し ぶどう 豚汁	御飯 サケの塩焼き 炒り豆腐 胡瓜の梅和え みかん 味噌汁(ナメコ、ワカメ)	御飯 白身魚と野菜のステーキ アザリとかぶの煮物 春雨サラダ りんご 味噌汁(トコロコフ、葱)	赤飯 魚介のフライ(エビ・カキ) 里芋のゆずみそ煮 小松菜胡桃和え 柿 椎茸の醤油し汁	ラーメン ホウレンソウとモヤシの和え物 焼き餃子	生姜御飯 おでん 和風サラダ べつたら漬け バナナ のっぺい汁
夕食	御飯 白身魚の衣焼き もやしとベーコンの炒め 小松菜の煮びたし けんちん汁	御飯 つみれと野菜の味噌煮 ポテトサラダ もずく三杯酢	御飯 煮込みハンバーグ 南瓜ときのこのソテー ほうれん草のごま和え	御飯 肉じゃが 豆腐の和風サラダ きゅうりとわかめの酢の物	御飯 親子煮 もやしとにらの炒め いんげんのサラダ	御飯 鯖塩焼き 厚揚げ野菜炒め さつまいも甘煮	御飯 鶏団子と野菜のトマト煮 マッシュポテト キャベツのサラダ
3時	パウンドケーキ(フルーツ)	喫茶室ポピー	飲み物	選べるおやつ	ケーキ	煎餅	お汁粉
	25	26	27	28	29	30	
朝食	御飯 高野豆腐と根菜の煮物 黒豆煮 味噌汁(玉葱、ナメコ)	御飯 小松菜ときのこの煮物 イワシ生姜煮 味噌汁(わかめ、豆腐)	御飯 かぶの旨煮 納豆山かけ 味噌汁(キャベツ、麩)	御飯 白菜とハンぺんの煮物 きのこの玉子焼き 味噌汁(トコロコフ、玉葱)	御飯 五目きんぴら サバの味噌煮 味噌汁(大根、葱)	御飯 アザリと小松菜の煮物 胡麻納豆 味噌汁(エノキ、豆腐)	
昼食	選択食(オムライス・牛丼) 牛丼(温玉のせ) 三色和え物 味噌汁(大根、麩)	ミックスサンドイッチ シチュー ごぼうサラダ フルーツポンチ	ちらし寿司 秋刀魚の竜田揚げ 車麩と大根の煮つけ りんご 茶碗蒸し	炊き込みごはん 赤魚の煮付け 生揚げと舞茸の炒め ほうれん草のごまあえ 柿 すいとん汁	御飯 鶏肉とかぶの治部煮 白和え(ひじき) たらこ みかん 味噌汁(キャベツ、油揚げ)	御飯 カニ玉 里芋のオイスター煮 ナムル ヨーグルト ワカメスープ	
夕食	御飯 寄せ鍋風 里芋のサラダ	御飯 八宝菜 棒々鶏	御飯 鶏肉の蒸し焼き 南瓜とウインナーの炒め	御飯 豚肉とキャベツの味噌炒め 里芋にころがし	御飯 たれ付肉団子 にら玉炒め	御飯 ブリ大根 野菜の和風和え	

	オクラとめかぶの和え物	野菜菜漬け	ブロッコリーのサラダ	漬物(はくざい)	さつまいもレモン煮	もずく三杯酢	
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	お楽しみおやつ	焼き林檎	