

献立表

現 場:サンホームふじみ  
期 間:2018/12/1~2018/12/15

	日	月	火	水	木	金	土
朝食							御飯 ウインナーと野菜の煮物 ハウレンソウオムレツ 味噌汁(葱、ナメコ)
昼食							鶏と葱の煮込みうどん 揚げ出し豆腐 小松菜昆布和え
夕食							御飯 豚肉とキャベツの塩風味 かぼちゃほめ煮 ブロッコリーのマヨネーズ和え
5時							お汁粉
	2	3	4	5	6	7	8
朝食	御飯 豆腐ときのこの煮物 そぼろ 味噌汁(わかめ、大根)	御飯 里手とかぶの煮物 さんまのみぞれ煮 味噌汁(シメジ、麩)	御飯 キャベツとツナの煮物 オクラ納豆 味噌汁(大根、葱)	御飯 焼豆腐とかぶの煮物 玉子焼き 味噌汁(エノキ、里芋)	御飯 白菜と豆腐の煮物 ししゃも甘露煮 味噌汁(キャベツ、玉葱)	御飯 カンモトキと野菜の煮物 葱納豆 味噌汁(トロコフ、キャベツ)	御飯 里手と大根の煮物 イワン生姜煮 味噌汁(麩、葱)
昼食	御飯 サケのムニエル ハムじゃがサラダ コーンスープ	豚肉とキノコのカレーライス ツナと海草サラダ 漬物(福神漬) バナナ かきたまスープ	麦入り御飯 サバの味噌煮 煮物(厚揚げ、小松菜) 柚子入なます みかん とろろ汁	魚介入り洋風御飯 ポトフ 粉ふき芋 マカロニサラダ りんご	御飯 鶏と牛蒡の旨煮 里芋田楽 春菊と人参の胡桃和え 柿 味噌汁(葱、アサリ)	御飯 かれいのから揚げ ひじきと大豆の炒り煮 薩摩芋のきんとん フルーツボンチ 味噌汁(麩、カブ)	御飯 魚介のシチュー ハウレンソウとベーコン炒め 豆腐サラダ バナナ
夕食	ゆかりごはん 鶏水たき ハウレンソウの炒め たまごとうふ	御飯 麻婆豆腐 春雨サラダ エビシユウマイ	御飯 肉野菜炒め 煮奴 和え物	御飯 鶏と大根の照焼 ハウレンソウときのこの炒め 漬物(はくさい)	御飯 鮭のレモン風味焼き かぶときのこのクリーム煮 スクランブルエッグ	御飯 酢豚 にらともやしの和え物 ザーサイ	御飯 大根と玉子袋煮のおでん風 ブロッコリーとササミのサラダ のり佃煮
5時	甘酒	手作り豚汁	飲み物	選べるおやつ	焼芋	林檎のヨーグルト	きんつば
	9	10	11	12	13	14	15
朝食	御飯 チンゲン菜炒め煮 黒豆煮 味噌汁(ナメコ、豆腐)	御飯 キャベツとソーセージの煮物 ミートオムレツ 味噌汁(油揚げ、シメジ)	御飯 切干大根とベーコンの煮物 青海苔納豆 味噌汁(キャベツ、エノキ)	御飯 高野豆腐含め煮 そぼろ 味噌汁(カブ、葱)	御飯 4色きんぴら だし巻きたまご 味噌汁(大根、ナメコ)	御飯 ひじきの炒め煮 胡麻納豆 味噌汁(油揚げ、玉葱)	御飯 五目豆 さばの水煮 味噌汁(豆腐、ワカメ)
昼食	御飯 チーズハンバーグ マッシュポテト キャベツのサラダ	御飯 赤魚野菜あんかけ 牛蒡と人参の甘辛煮 小松菜のおか和え フルーツヨーグルト 吸物(豆腐、かぶ)	煮込みうどん 卵の袋煮 白和え	御飯 ポテトコロッケ キャベツと豚肉の煮物 漬物(たくあん) みかん 味噌汁(白菜、ワカメ)	御飯 サンマの蒲焼き 豆腐と葱の煮つけ ほうれん草のピナツ和え バナナ 味噌汁(玉葱、トロコフ)	御飯 回鍋肉 春雨とブロッコリーのサラダ 豆腐焼売 杏仁フルーツ きのこのスープ	御飯 親子煮 長芋とオクラの山葵酢醤油 野沢菜漬け 柿 けんちん汁
夕食	御飯 鱈のみぞれ煮 青菜の炒め煮 白菜の柚子風味和え 味噌汁(里芋、ワカメ)	御飯 鶏肉と大豆のトマト煮 南瓜とエリンギの炒め スパゲティサラダ	御飯 豚肉の衣焼き 煮物(里芋) 海草と大根のサラダ	御飯 ブリの照り焼き 煮物(厚揚げ、小松菜) 野菜の甘酢和え	御飯 鶏肉白菜炒め煮 さつまいも甘煮 ブロッコリーごま和え	御飯 寄せ鍋風煮 南瓜の小倉煮 ハウレンソウの和え物	御飯 豚肉とニラの味噌炒め ポテトサラダ 小松菜からし和え
5時	チョコレートムース	喫茶室ポニー	飲み物	選べるおやつ	煎餅	ワッフル	ココアプリン