

献立表

現 場：サンホームふじみ
期 間：2019/1/16～2019/1/31

	日	月	火	水	木	金	土
				16	17	18	19
朝食				御飯 白菜とサツマアゲの煮物 葱入玉子焼き 味噌汁(シメジ、里芋)	御飯 きんぴらごぼう ししやも 味噌汁(トロコブ、大根)	御飯 ツナとじゃが芋の煮物 青海苔納豆 味噌汁(ナメコ、大根)	御飯 かぶとはんぺんの煮物 ウインナー 味噌汁(油揚げ、玉葱)
昼食			御飯 豚しょうが焼き カニカマとホウレンソウのサラダ べつたら漬け みかん さつま汁	御飯 肉入舞茸うどん 五目豆 インゲンのツナマヨネーズ和え	御飯 白身魚フライ 野菜のトマト煮 漬物(はくさい) フルーツヨーグルト ワカメスープ	御飯 麦入り御飯 鶏だんご鍋 キャベツとツナのサラダ めかぶとろろ りんご かき玉汁	
夕食			御飯 サワラの照り焼き 炒り豆腐 もずくの和え物	御飯 親子煮 薩摩芋のきんとん 小松菜からし和え	御飯 豚肉とキャベツのみそ炒め 厚揚げ甘辛煮 しらすおろし大根	御飯 銀ひらす味噌バター焼 かぼちゃ小倉煮 春菊とキノコのホン酢和え	
3時				運べるおやつ	クレープ	おまんじゅう	煎餅
	20	21	22	23	24	25	26
朝食	御飯 厚揚げと小松菜の煮物 だし巻たまご 味噌汁(ジャガイモ、ワカメ)	御飯 大根煮物 鯉の甘露煮 味噌汁(トロコブ、葱)	御飯 4色きんぴら 葱納豆 味噌汁(麩、玉葱)	御飯 豆腐ときのこの煮物 そば 味噌汁(ワカメ、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(白菜、エノキ)	御飯 かぶとあざりの煮物 とろろ納豆 味噌汁(キャベツ、シメジ)	御飯 青梗菜とシメジの煮物 いわしのゆず味噌煮 味噌汁(大根、葱)
昼食	御飯 鰯の塩バター焼き 青梗菜の煮浸し 里芋の柚子味噌かけ	御飯 ハヤシライス マッシュポテト 白菜のサラダ キウイとバイン アサリとキャベツのスープ	御飯 鶏と葱のそば 揚げ出し豆腐 切干大根とひじきの煮物 ほうれん草のお浸し	御飯 サケの塩焼き きんぴらごぼう さつまいも甘煮 バナナ 味噌汁(アサリ、キャベツ)	御飯 豚肉とピーマンの炒め 豆腐と海藻の和え物 エビシユウマイ みかん ワンタンスープ	御飯 鶏肉南蛮漬け 小松菜の煮びたし 昆布豆 キウイとモモ 白菜とたまごのスープ	御飯 肉じゃが きのこのあんかけ豆腐 ほうれん草のごまあえ りんご 味噌汁(トロコブ、麩)
夕食	御飯 鶏肉白菜炒め煮 ごぼうサラダ 野沢菜漬け のっぺい汁	御飯 豚肉と玉子の炒り煮 焼き豆腐含め煮 ほうれん草のごま和え	御飯 かれいの蒸し焼き 里芋にころがし プロッコリとハムのサラダ	御飯 鶏肉と白菜のクリームシチュー ほうれん草のサラダ スクランブルエッグ	御飯 おでん 和風サラダ 青梗菜キノコの柚子味噌和え	御飯 サバの味噌煮 野菜の炒め 白和え	御飯 鶏肉と大豆のトマト煮 ツナサラダ ミニオムレツ
3時	安納芋のムース	喫茶室ポピー	飲み物	運べるおやつ	お楽しみおやつ おぞう煮	ミニたいやき	おまんじゅう
	27	28	29	30	31		
朝食	御飯 白菜と生揚げの煮物 ウインナー 味噌汁(ワカメ、カブ)	御飯 キャベツとピーマンの煮物 トマトオムレツ 味噌汁(油揚げ、麩)	御飯 ホウレンソウとアサリの煮物 胡麻納豆 味噌汁(キャベツ、ジャガイモ)	御飯 里芋煮物 さんま甘露煮 味噌汁(玉葱、豆腐)	御飯 牛蒡とシラタキの土佐煮 ホウレンソウオムレツ 味噌汁(ナメコ、ワカメ)		
昼食	選択食 (キムチ鍋・オツギリコ) 温泉たまご 野菜のお浸し	根菜と銀杏の御飯 ミックスフライ 白菜とカキの煮物 べつたら漬け いちご 味噌汁(なめこ、葱)	ハンバーガー サラダ 白菜の赤紫蘇和え バナナヨーグルト かぼちゃのスープ	中華丼 錦糸焼売 にらともやしのナムル 杏仁フルーツ 青梗菜のスープ	人参御飯 鶏唐揚げ ふろふき大根 いんげんごま和え りんご 味噌汁(キャベツ、シメジ)		
夕食	御飯 豚肉と野菜の玉子とじ かぼちゃの煮物	御飯 鱈ちり鍋 小松菜と舞茸の炒め	御飯 鶏照り焼き 厚揚げ甘辛煮	御飯 キャベツ豚煮物 プロッコリとツナのサラダ	御飯 鮭の蒸し焼き 白菜炒め煮		

	たくあん漬け けんちん汁	しそ味ひじき	海草と野菜の和え物	胡麻豆腐	小松菜海苔和え		
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	どらやき		