

献立表

現 場：サンホームふじみ
期 間：2019/2/1～2019/2/15

	日	月	火	水	木	金 1	土 2
朝食						御飯 ブロッコリーの煮物 青海苔納豆 味噌汁(大根、蔥)	御飯 大根と里芋の含め煮 サバの味噌煮 味噌汁(エノキ、麩)
昼食						御飯 赤魚野菜あんかけ ポテトサラダ かぶの梅肉和え みかん 味噌汁(油揚げ、麩)	御飯 回鍋肉 ほうれん草のサラダ 中華風玉子焼き キウイとパイ キノコとワカメのスープ
夕食						御飯 鶏だんご鍋 白和え キャベツの浅漬け	御飯 鶏つくね甘辛煮 白菜のあんかけ ごぼうサラダ
3時						きなこプリン	焼芋
	3	4	5	6	7	8	9
朝食	御飯 じゃが芋の洋風煮 きのこのたまご焼き 味噌汁(カブ、トロココブ)	御飯 白菜の煮物 昆布豆 味噌汁(大根、油揚げ)	御飯 キャベツの煮物 オクラ納豆 味噌汁(里芋、豆腐)	御飯 煮物(厚揚げ、小松菜) ししゃも甘露煮 味噌汁(大根、エノキ)	御飯 ひじきの煮物 玉子焼き 味噌汁(キャベツ、ネギ)	御飯 切干大根の炒め煮 納豆山かけ 味噌汁(ナメコ、豆腐)	御飯 五目豆 イワン生姜煮 味噌汁(大根、油揚げ)
昼食	太巻き寿司 鰯の煮つけ 季節野菜の和風サラダ けんちん汁	御飯 ブリ大根 きんぴらごぼう 小松菜からし和え バナナ 味噌汁(あざり、蔥)	わかめごはん おでん カリフラワカレマヨネーズ'サラダ' ほうれん草のお浸し いちご 粕汁	魚介のかレーライス 海藻サラダ 漬物(福神漬) りんご 白菜とシメジのスープ	麦入り御飯 鶏肉の炭火焼 さつまいも甘煮 豆腐のサラダ みかん キャベツの味噌汁(白菜、麩)	御飯 豚肉と野菜の煮物 三色ピーマン炒め チンゲンサイ土佐和え キウイとモモ キャベツのスープ	鶏きのこうどん 揚出豆腐のおろしがけ 煮物 キャベツの昆布和え
夕食	御飯 煮込みハンバーグ ほうれん草炒め スパゲティサラダ	御飯 豚肉とニラの玉子炒め かぼちゃほめ煮 しその実漬け	御飯 白菜と鰯のクリーム煮 ジャーマンポテト かぶのサラダ	御飯 豚肉とキャベツのオイスター炒め 煮物(里芋) ブロッコリーごま和え	御飯 鯖の生姜煮 野菜ソテー 小松菜からし和え	御飯 カニ玉 白菜とニラの炒め 棒々鶏	御飯 肉じゃが 大根と魚介のサラダ ほうれん草のお浸し
3時	甘納豆・福豆茶・果物	喫茶室ポピー	飲み物	選べるおやつ	ミニあんぱん	かぼちゃプリン	洋菓子
	10	11	12	13	14	15	
朝食	御飯 かぶとはんべんの煮物 黒豆煮 味噌汁(里芋、蔥)	御飯 青梗菜とシメジの煮物 ウインナー 味噌汁(麩、油揚げ)	御飯 大根旨煮 胡麻納豆 味噌汁(玉葱、豆腐)	御飯 白菜と生揚げの煮物 鰯の甘露煮 味噌汁(ジャガイモ、ナメコ)	御飯 アザリと小松菜の煮物 ミートオムレツ 味噌汁(トロココブ、蔥)	御飯 きんぴらごぼう 葱納豆 味噌汁(麩、油揚げ)	
昼食	御飯 豚肉とブロッコリーの炒め 春雨サラダ 海老餃子	御飯 メンチカツ アザリとかぶの煮物 昆布大豆 フルーツポンチ 味噌汁(なめこ、ジャガイモ)	御飯 鮭と白菜の酒粕煮 里芋田楽 ほうレンソウの和え物 りんご 味噌汁(ワカメ、エノキ)	御飯 大根と豚肉の煮物 ごぼうサラダ もずくの和え物 みかん 味噌汁(キャベツ、油揚げ)	御飯 かれいの煮付け ポテトサラダ いんげんごま和え いちご きのこ汁	御飯 肉団子の甘酢あん 白菜と舞茸のバター炒め 小松菜のピーナツ和え フルーツヨーグルト 味噌汁(ワカメ、ジャガイモ)	
夕食	御飯 いとよりの蒸焼き かぼちゃそぼろ煮 漬物(しば漬け)	ゆかりごはん 筑前煮 小松菜ごま和え 野菜の浅漬け	御飯 豚肉とキノコのクリームシチュー キャベツのサラダ トマトのオムレツ	御飯 鶏唐揚げ 豆腐のきのこあん ブロッコリーの和え物	御飯 麻婆豆腐 ほうレンソウの和え物 焼き餃子	御飯 麦入り御飯 ブリ大根 チンゲン菜炒め 長芋とろろ	

	豆腐と大根のスープ					
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	チョコレートムース	煎餅