

献立表

現 場：サンホームふじみ
期 間：2019/2/16～2019/2/28

	日	月	火	水	木	金	土
							16
朝食							御飯 ブロッコリーの洋風煮 そぼろ 味噌汁(里芋、蔥)
昼食							御飯 八宝菜 春雨サラダ ザーサイ 杏仁豆腐 大根とトロコブのスープ
夕食							御飯 鶏水たき にらとたまごの炒め 白和え
5時							スイートポテト
	17	18	19	20	21	22	23
朝食	御飯 ハンぺんと大根の煮物 いわしの柚子味噌煮 味噌汁(豆腐、ジャカ芋)	御飯 里芋ときのこの煮物 ウインナー 味噌汁(トロコブ、タマネギ)	御飯 キャベツとソーセージの煮物 青海苔納豆 味噌汁(ワカメ、油揚げ)	御飯 高野豆腐含め煮 鮭フレーク 味噌汁(小松菜、蔥)	御飯 かぶとはんぺんの煮物 きのこの玉子焼き 味噌汁(玉葱、豆腐)	御飯 エノキと青菜の炒め煮 とろろ納豆 味噌汁(大根、蔥)	御飯 野菜の煮物 ししゃも甘露煮 味噌汁(油揚げ、シメジ)
昼食	御飯 かぼちゃコロッケ 厚揚げ甘辛煮 ほうれん草の和え物	カレーうどん 小松菜の和風サラダ 胡麻豆腐	御飯 照焼ハンバーグ ふろふき大根 青梗菜のおかか和え バナナ 玉葱と人参のスープ	御飯 鶏肉のたまごどじ ブロッコリーのサラダ めかぶのおろし和え りんご 味噌汁(あじり、浅葱)	トマトソースパゲティ(ナポリタン) 魚介と野菜の彩サラダ アロエヨーグルト ほうれん草のスープ	海老と春菊のかき揚げ丼 豆腐のカニカマあんかけ さつまいも甘煮 いちご 花魁の推茸の汁	パン(中華パンズ) 豚角煮 野菜の彩和え(ビビンバ) 海鮮華包み 杏仁フルーツ 青梗菜と豆腐のスープ
夕食	御飯 豚肉とキャベツのみそ炒め ごぼう土佐煮 漬物(はくさい) ワカメと玉子のスープ	御飯 海老とたまごのチリソース ブロッコリーとササミのサラダ かにしゅうまい	御飯 鯖の香り味噌焼き 根菜のサラダ 湯豆腐	御飯 豚しょうが焼き 白菜の煮物 ほうれん草のごま和え	御飯 鶏肉の衣焼き 粉ふき芋 モヤシとワカメの和え物	御飯 筑前煮 ツナ大根サラダ もずく三杯酢	御飯 魚介と大豆のトマト煮 野菜オムレツ キャベツの和え物
5時	焼き林檎	喫茶室ポニー	飲み物	選べるおやつ	クレープ	おまんじゅう	ワッフル
	24	25	26	27	28		
朝食	御飯 がんと野菜の煮物 まぐろフレーク 味噌汁(トロコブ、玉葱)	御飯 切干大根とひじきの煮物 だし巻きたまご 味噌汁(葱、エノキ)	御飯 大根煮物 オクラ納豆 味噌汁(豆腐、ワカメ)	御飯 五目豆 イワシ生姜煮 味噌汁(シメジ、大根)	御飯 きんぴらごぼう 華五目たまごやき 味噌汁(トロコブ、玉葱)		
昼食	選択食(牛スキヤキ、グラタン) 牛すき焼き 温泉たまご サラダ	生姜御飯 ブリの照り焼き 里芋の柚子味噌がけ 小松菜の煮びたし みかん 味噌汁(なめこ、あおご)	鶏肉とキノコのカレーライス ブロッコリーとツナの胡麻サラダ 漬物(福神漬) フルーツヨーグルト ほうれん草のスープ	かけそば 天ぷら 卵豆腐 和風サラダ	御飯 ざけ大根粕煮 小松菜とベーコンの炒め うぐいす豆 バナナ 味噌汁(アオサ、豆腐)		
夕食	御飯 鰯の塩バター焼き かぼちゃ小倉煮	御飯 おでん 舞茸とビーマンの炒め	御飯 魚の蒲焼 白菜の煮物	御飯 肉じゃが 野菜炒め	御飯 鶏肉ときのこのオイスター炒め 春雨サラダ		

	小松菜の胡桃和え 根菜の汁	豚しゃぶとキャベツのサラダ	海藻サラダ	白和え	漬物(はくざい)		
3時	莓ミルクプリン	喫茶室ポピー	飲み物	選べるおやつ	デザートムース		