

献立表

現 場：サンホームふじみ
期 間：2019/3/1～2019/3/15

	日	月	火	水	木	金 1	土 2
朝食						御飯 豆腐と野菜の煮物 胡麻納豆 味噌汁(ジャガイモ、エノキ)	御飯 アサリと小松菜の煮物 ウインナー 味噌汁(葱、里芋)
昼食						わかめごはん 千草焼き ハムとホウレンソウのサラダ べつたら漬け キウイとモモ 味噌汁(葱、里芋)	御飯 魚のフライ 野菜のコンソメ煮 漬物(たくあん) りんご 味噌汁(なめこ、大根)
夕食						御飯 鯖の塩焼き かぼちゃ小倉煮 めかぶの和え物	御飯 肉豆腐 里芋と大根の田楽味噌 しそ味ひじき
5時						おまんじゅう	杏仁豆腐
	3	4	5	6	7	8	9
朝食	御飯 じゃがいも煮物 さばの水煮 味噌汁(ワカメ、キャベツ)	御飯 きのこと豆腐の煮物 玉子焼き 味噌汁(油揚、ホウレンソウ)	御飯 野菜きんぴら 青海苔納豆 味噌汁(玉葱、豆腐)	御飯 高野豆腐含め煮 ししゃもの甘露煮 味噌汁(ワカメ、葱)	御飯 ひじき五目煮 だし巻きたまご 味噌汁(キャベツ、麩)	御飯 キャベツとベーコンの煮物 納豆山かけ 味噌汁(エノキ、大根)	御飯 白菜と生揚げの煮物 そぼろ 味噌汁(葱、小松菜)
昼食	手鞠寿司 海老しんじょうの若竹煮 菜花のお浸し 茶碗蒸し	御飯 豚肉と大根の炒め煮 青梗菜の柚子味噌和え もずく和え物 みかん 味噌汁(トロコブ、キャベツ)	御飯 カニ玉 春雨と野菜の炒め もやしの和え物 杏仁フルーツ ワカメスープ	御飯 ハヤシライス ブロッコリーのサラダ スクランブルエッグ フルーツヨーグルト キャベツのスープ	おつきりこみ 玉葱かき揚げ 豆腐田楽 漬物(きゅうり)	御飯 鯖のカレー風味焼き ハムじゃがサラダ ほうれん草のお浸し りんご 味噌汁(トロコブ、アサリ)	御飯 メンチカツ 人参とブロッコリーの白和え 大根桜漬け みかん 根菜となめこの汁
夕食	御飯 鶏肉とブロッコリーの炒め 煮物(厚揚げ) 野菜菜漬け のっぺい汁	御飯 カレイのムニエル さつまいもレモン煮 いんげんのピーナツ和え	御飯 豚肉と野菜のシチュー 南瓜のソテー ほうれん草のサラダ	御飯 鶏照り焼き きのことソーセージの炒め 青梗菜のおかか和え	御飯 回鍋肉 小松菜の和え物 エビシユウマイ	御飯 親子煮 大根和風サラダ のり佃煮	御飯 ロールキャベツ ホウレンソウのソテー スパゲティサラダ
5時	季節の和菓子	喫茶室ポニー	飲み物	選べるおやつ	焼芋	水ようかん	煎餅
	10	11	12	13	14	15	
朝食	御飯 ソーセージと野菜の煮物 ミニオムレツ 味噌汁(豆腐、ワカメ)	御飯 野菜の含め煮 鯉の甘露煮 味噌汁(なめこ、葱)	御飯 車麩の煮付け 葱納豆 味噌汁(油揚、玉葱)	御飯 アサリと小松菜の煮物 玉子焼き 味噌汁(エノキ、大根)	御飯 五目きんぴら イワシ生姜煮 味噌汁(豆腐、ジャガイモ)	御飯 大根とサツマアゲの炒め煮 オクラ納豆 味噌汁(ナメコ、玉葱)	
昼食	御飯 サケの塩焼き さつまいも甘煮 ほうれん草のごま和え	御飯 煮込みハンバーグ 粉ふき芋 キャベツのサラダ キウイとモモ 南瓜のスープ	御飯 鶏肉と鷹房芋の甘辛炒め 小松菜の味噌マヨ和え 漬物(しば漬け) バナナ 味噌汁(アオサ、シメジ)	御飯 豚しょうが焼き ごぼうサラダ なめこおろし和え りんご 豆腐のスープ	御飯 鶏とキノコのバター醤油炒め 里芋の柚子味噌かけ 胡瓜とワカメの和え物 みかん 味噌汁(葱、麩)	御飯 魚の照り焼き 豚肉入野菜煮 梅と胡瓜の和え物 フルーツヨーグルト 味噌汁(アサリ、キャベツ)	
夕食	御飯 豚肉と野菜のたれ焼き 海草サラダ	御飯 鶏肉の旨煮 ブロッコリーのツナマヨサラダ	御飯 八宝菜 焼き餃子	麦入り御飯 カレイの味噌煮 キャベツとベーコンの炒め	御飯 オムレツ ブロッコリのコンソメ煮	御飯 鶏肉と野菜の炒め 煮物(かぼちゃ)	

	ミニ豆腐 春雨と青梗菜のスープ	たまご豆腐	キャベツの和え物	長芋とろろ	魚介のサラダ	ホウレンソウとシラスの和え物	
3時	ワッフル	喫茶室ポピー	飲み物	選べるおやつ	スイートポテト	お汁粉	