

献立表

現 場：サンホームふじみ  
期 間：2019/3/15 ~ 2019/3/31

	日	月	火	水	木	金 15	土 16
朝食						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)	御飯 がんと野菜の煮物 きのこの玉子焼き 味噌汁(トコロコブ、葱)
昼食						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)	味噌ラーメン 春雨の和え物 豆腐焼売
夕食						御飯 鶏肉と野菜の炒め 煮物(かぼちゃ) ホウレンソウとシラスの和え物	御飯 ブリ大根 薩摩芋のきんとん いんげんサラダ
5時						お汁粉	焼き林檎
	17	18	19	20	21	22	23
朝食	御飯 豆腐ときのこの煮物 ウインナー 味噌汁(里芋、ホウレンソウ)	御飯 切干大根の炒め煮 サバの味噌煮 味噌汁(キャベツ、麩)	御飯 白菜とサツマアゲの煮物 とろろ納豆 味噌汁(葱、エノキ)	御飯 エノキと青菜の炒め煮 葱入玉子焼き 味噌汁(豆腐、ワカメ)	御飯 ソーセージと野菜の煮物 うぐいす豆 味噌汁(大根、ナメコ)	御飯 4色きんぴら 青海苔納豆 味噌汁(玉葱、麩)	御飯 大根とハンパンの煮物 さんまの甘露煮 味噌汁(シメジ、キャベツ)
昼食	御飯 鶏唐揚げ 大根サラダ 昆布豆	カレーライス ブロッコリーのサラダ フルーツポンチ 漬物(福神漬) かき卵スープ	御飯 豚肉とピーマン味噌炒め ひじきの煮物 べつたら漬け キウイとモモ のっぺい汁	御飯 鯖の香り味噌焼き きんぴらごぼう キャベツの和え物 バナナ 味噌汁(あさり、葱)	御飯 鶏つくね 車麩の煮付け チンゲンサイ和え物 りんご ごつま汁	とろろそば 揚出豆腐鶏ぎのこあん ほうれん草のごま和え 野菜の塩昆布和え	御飯 豚肉と牛蒡のしぐれ煮 ブロッコリーごま和え ミニ豆腐 フルーツヨーグルト 玉子とワカメの澄まし汁
夕食	御飯 おでん きのこ野菜の炒め ポテトサラダ	御飯 鶏肉南蛮漬け ツナと豆腐のサラダ 野沢菜漬け	御飯 サケのムニエル 大豆と野菜のケチャップ煮 マッシュポテト	御飯 酢豚 中華風和え物 漬物(ザーサイ)	御飯 白身魚の玉子とじ 小松菜の炒め あさりの佃煮	御飯 おろしハンバーグ 野菜のソテー 海草サラダ	御飯 炒り鶏 里芋のサラダ 小松菜からし和え 小豆ムース
5時	プリン	喫茶室ポビー	飲み物	選べるおやつ	ミニあんパン	お好み焼き	小豆ムース
	24	25	26	27	28	29	30
朝食	御飯 キャベツの洋風煮 トマトオムレツ 味噌汁(油揚げ、葱)	御飯 厚揚げと野菜の煮物 桜でんぶ 味噌汁(ナメコ、ホウレンソウ)	御飯 ブロッコリーとソーセージの煮物 胡麻納豆 味噌汁(大根、玉葱)	御飯 大根煮物 鮭フレーク 味噌汁(キャベツ、豆腐)	御飯 きんぴらごぼう きのこの玉子焼き 味噌汁(ワカメ、葱)	御飯 エノキと青菜の炒め煮 葱納豆 味噌汁(油揚げ、トコロコブ)	御飯 五目豆 イワシ生姜煮 味噌汁(ナメコ、ホウレンソウ)
昼食	御飯 かぼちゃコロッケ 豆腐と鶏肉の煮物 漬物(たくあん)	チャーハン 青椒牛肉炒 菜花の和え物 焼売 いちご ワンタンスープ	カレーバン 鶏肉のオープン焼き かぶとツナのマスタード風味 フルーツポンチ 小松菜と豆腐のスープ	桜御飯 海老フライ 肉団子と野菜の炊合わせ べつたら漬け みかん 筍とあさりの澄まし汁	御飯 麻婆豆腐 春雨と野菜の和え物 シュウマイ 杏仁豆腐 ニラのスープ	御飯 豚肉と野菜の煮物 かぼちゃ小倉煮 キャベツとコンのサラダ バナナ 味噌汁(油揚げ、トコロコブ)	赤飯 かれいの味噌煮 わらびの煮物 菜の花の和え物 いちご 茶碗蒸し
夕食	御飯 ミートローフ ブロッコリーと茸のソテー コンスープ	御飯 鯖の照り焼き 小松菜の煮びたし 粉ふき芋	ゆかりごはん 玉子中煮と茄子の煮付 野菜炒め 漬物(きゅうり)	御飯 鶏照り焼き 厚揚げ甘辛煮 ほうれん草のお浸し	御飯 あじさんがやき 野菜ソテー トマトサラダ	御飯 鮭とじゃが芋のクリーム煮 ブロッコリーごまサラダ ミニオムレツ	御飯 豚肉と野菜の甘酢あん 里芋にころがし エビとカリフラワーのカレー風味

5時	焼きりんご	喫茶室ポニー	飲み物	運べるおやつ	どらやき	煎餅	誕生会
	31						
朝食	御飯 切干大根とひじきの煮物 玉子焼き 味噌汁(エノキ、キャベツ)						
昼食	選択食 天井・鰻井 小松菜和風和え 吸物(みつば、麩)						
夕食	御飯 肉豆腐 ごぼうサラダ 胡瓜とワカメの和え物						
3時	苺ミルクプリン						