

献立表

現 場：サンホームふじみ
期 間：2019/5/16～2019/5/31

	日	月	火	水	木	金	土
					16	17	18
朝食					御飯 豆腐と野菜の煮物 ししゃも 味噌汁(玉葱、キャベツ)	御飯 キャベツとペーコンの煮物 納豆山かけ 味噌汁(エキ、ワカメ)	御飯 切干大根の炒め煮 そばろ 味噌汁(かぶ、トコロコ)
昼食					春野菜のカレーライス ツナと野菜のサラダ 漬物(福神漬) キウイとみかん 豆腐のスープ	かけそば たまごの袋煮 白和え 漬物(きゅうり)	御飯 鶏天ぷら 具沢山の煮物 もずく三杯酢 バナナ 味噌汁(茄子、ジャガイ)
夕食					御飯 酢豚 野菜の和え物 エビシユウマイ わらびもち	御飯 かいらいの煮付け 青菜と茸とペーコンの炒め さつまいも甘煮 ワッフル	御飯 サワラの山椒焼き 炒り豆腐 小松菜からし和え ミニあんぱん
3時							
	19	20	21	22	23	24	25
朝食	御飯 ひじきの炒め煮 イワシ生蒸煮 味噌汁(大根、豆腐)	御飯 五目煮豆 芋五目玉子焼き 味噌汁(小松菜、油揚)	御飯 4色きんぴら 青海苔納豆 味噌汁(かぶ、麩)	御飯 青梗菜と玉葱の煮物 ウインナー 味噌汁(葱、エキ)	御飯 がんもどきの煮物 鰹の甘露煮 味噌汁(なめこ、ワカメ)	御飯 大根さつま揚げの煮物 オクラ納豆 味噌汁(ジャガイ、トコロコ)	御飯 ソーセージと野菜のコンソメ煮 トマトオムレツ 味噌汁(大根、シメジ)
昼食	梅ちり御飯 肉野菜炒め 南瓜の小倉煮 たまごとうふ	御飯 鶏肉と茸のポン酢炒め ぜんまいの煮物 うぐいす豆 甘夏みかん 茗竹汁	御飯 サケの塩焼き 春雨と野菜の炒め物 小松菜の塩こぼ和え りんご 味噌汁(アサリ、油揚)	御飯 鶏照り焼き ふきと筍の土佐煮 ポテトサラダ キウイとモモ 味噌汁(豆腐、大根)	味噌ラーメン 焼き餃子 モヤシと胡瓜のあえ物	御飯 海老カツ あんかけ豆腐 しじみの佃煮 バナナ 味噌汁(茄子、油揚)	鰹ちらし 山菜と生揚げの煮物 かぶのゆかりあえ みかん 吸物(みつば、麩)
夕食	御飯 照焼ハンバーグ アスパラとトマトのサラダ 野菜の即席漬 きのこ根菜の汁物	御飯 鰹のカレー風味焼き 煮物(じゃがいも) オクラめかぶ	御飯 豚肉とキャベツのみそ炒め ミニ豆腐 胡瓜のゆかり和え	御飯 八宝菜 棒々鶏 かにしゅうまい	御飯 野菜と挽肉のオムレツ ホウレンソウとキノコのソテー かぶのクリーム煮	御飯 かいらいの味噌煮 里芋にころがし 小松菜ごま和え	ひじき御飯 肉じゃが トマトの和風サラダ 豆腐田楽
3時	ブルーベリーヨーグルト	誕生会	飲み物	選べるおやつ	お多福豆	手作りおやつ	煎餅
	26	27	28	29	30	31	
朝食	御飯 アサリと小松菜の煮物 黒豆 味噌汁(玉葱、ワカメ)	御飯 高野豆腐合め煮 鯖の水煮 味噌汁(小松菜、麩)	御飯 ツナじゃが 胡麻納豆 味噌汁(油揚、葱)	御飯 かぶとはんぺんの煮物 たらこ 味噌汁(エキ、ニラ)	御飯 ピーマンとサツマアゲの煮物 葱入玉子焼き 味噌汁(大根、ジャガイ)	御飯 ふきと筍の土佐煮 葱納豆 味噌汁(小松菜、麩)	
昼食	選抜食(カツステーキ、ロールキャベツ) かつおのステーキ マカロニサラダ いんげんのピーナツ和え にら至スープ	親子丼 うどのきんぴら 胡瓜とワカメの和え物 アロエヨーグルト 味噌汁(なめこ、ジャガイ)	ミックスサンドイッチ かぼちゃコロケ キャベツのサラダ ぶどう あさりと春野菜のスープ	御飯 豚肉とピーマンと筍の炒め 里芋の中華煮 春雨サラダ 杏仁フルーツ 若芽と玉葱のスープ	御飯 鶏肉南蛮漬 小松菜からし和え 冷奴 キウイとモモ 山菜とみつばの汁物	御飯 豚肉と野菜の玉子とじ きんぴらごぼう 青梗菜の和え物 みかん 味噌汁(茄子、油揚)	
夕食	御飯 鶏唐揚げ アスパラとエビのサラダ	御飯 麻婆なす 青梗菜のナムル	御飯 鰹の山椒焼き 筍とぜんまいの煮物	御飯 豆腐ハンバーグトマ煮込み 春野菜ソテー	御飯 鮭ときこの蒸焼き 南瓜とインゲンの煮物	御飯 鶏豆腐煮 ポテトサラダ	

	粉ふき芋	キャベツ塩こぶ和え	小松菜と舞茸の炒め	ホウレンソウのピーナツ和え	オクラとトマトの和風サラダ	キャベツおかか和え	
3 時	フルーツゼリー	喫茶室ホビー	飲み物	選べるおやつ	焼き芋	チョコレートムース	