

献立表

会場：サンホームふじみ  
期 間：2019/7/1～2019/7/15

|    | 日  | 月  | 火   | 水  | 木  | 金   | 土  |
|----|----|--|---|--|--|---|--|
|    |    | 1  | 2   | 3  | 4  | 5   | 6  |
| 朝食 |    | 御飯<br>大根旨煮<br>うぐいす豆<br>味噌汁(玉葱、キャベツ)                      | 御飯<br>キャベツとペーコンの煮物<br>オクラ納豆<br>味噌汁(麩、ジャガイモ)                 | 御飯<br>豆腐ときのこの煮物<br>サンマの蒲焼き<br>味噌汁(茄子、トロッコフ)                  | 御飯<br>きんぴらごぼう<br>茸五目玉子焼き<br>味噌汁(小松菜、油揚げ)                 | 御飯<br>ソーセージと野菜の煮物<br>葱納豆<br>味噌汁(カブ、エノキ)                     | 御飯<br>ツナじゃが<br>オムレツ<br>味噌汁(ナメコ、キャベツ)                           |
| 昼食 |    | 御飯<br>カニ玉<br>ナスとズッキーニ味噌炒め<br>春雨サラダ<br>杏仁フルーツ<br>ワカモノのスープ | 夏野菜と魚介のカレーライス<br>野菜ハムサラダ<br>漬物(らっきょう)<br>バナナヨーグルト<br>豆腐のスープ | 御飯<br>豚しょうが焼き<br>ひじき五目煮<br>胡瓜の梅和え<br>甘夏みかん缶<br>味噌汁(エノキ、茄子)   | 御飯<br>鶏と野菜のおろしソース<br>オクラの和え物<br>黒豆煮<br>キウイとモモ<br>きゅうりの冷汁 | 生姜御飯<br>海老と夏野菜のかき揚げ<br>卵の花の煮物<br>胡瓜とワカメの和え物<br>ぶどう<br>かきたま汁 | 夏野菜と鶏肉そうめん<br>切干大根の炒め煮<br>ずんだ白あえ<br>すいか                        |
| 夕食 |    | 御飯<br>サケの塩焼き<br>炒り豆腐<br>青梗菜のお浸し                          | 麦入り御飯<br>筑前煮<br>トマトと青じその和え物<br>めかぶとろろ                       | 御飯<br>トマト・ハンバーグ<br>大根のサラダ<br>ミニグラタン                          | 御飯<br>白身魚の衣焼き<br>キャベツのコンソメ煮<br>マカロニサラダ                   | 御飯<br>豚肉の梅肉ソース<br>なす浸し<br>小松菜の和え物                           | 御飯<br>海老と野菜のナソース<br>もやしの和え物<br>しゅうまい                           |
| 3時 |    | 喫茶室ポピー   | 飲み物   | 選べるおやつ   | じゃがバター   | かぼちゃプリン   | 季節の和菓子   |
|    | 7  | 8  | 9   | 10   | 11   | 12  | 13   |
| 朝食 |    | 御飯<br>大根煮物<br>ししゃも甘露煮<br>味噌汁(玉葱、エノキ)                     | 御飯<br>茄子とペーコンの煮物<br>納豆山かけ<br>味噌汁(キャベツ、シメジ)                  | 御飯<br>豆腐と野菜の煮物<br>鯉の甘露煮<br>味噌汁(なめこ、玉葱)                       | 御飯<br>車麩の煮付け<br>葱入玉子焼き<br>味噌汁(豆腐、トロッコフ)                  | 御飯<br>アサりと小松菜の煮物<br>胡麻納豆<br>味噌汁(葱、大根)                       | 御飯<br>青梗菜とシメジの煮物<br>ウインナー<br>味噌汁(茄子、麩)                         |
| 昼食 |    | 七夕ちらし寿司<br>星形コロケ<br>炊き合わせ<br>吸物(卵豆腐)                     | 赤紫蘇ごぼん<br>卵の巻煮<br>なべしぎ<br>もずく和え物<br>りんご<br>鶏汁               | 御飯<br>サケの塩焼き<br>にらと玉子の炒め<br>煮物(じゃがいも)<br>フルーツ汁<br>味噌汁(茄子、かぶ) | ハヤシライス<br>トマトサラダ<br>スクランブルエッグ<br>バナナ<br>ワカメスープ           | 御飯<br>鶏肉の炭火焼<br>煮物(がんも)<br>小松菜のお浸し<br>すいか<br>味噌汁(かぶ、えのき)    | 御飯<br>カレイのムニエル<br>ジャーマンポテト<br>胡瓜のサラダ<br>ブルーベリーヨーグルト<br>にらたまスープ |
| 夕食 |    | 御飯<br>鶏つくね<br>野菜の炒め<br>いんげんごま和え                          | 御飯<br>鶏肉のオープン焼き<br>海草サラダ<br>キャベツと胡瓜の即席漬                     | 御飯<br>八宝菜<br>にら中華和え<br>焼き餃子                                  | 枝豆ごぼん<br>魚介のシチュー<br>マカロニとブロッコリーのサラダ<br>トマト               | 御飯<br>酢豚<br>春雨サラダ<br>ザーサイ                                   | 御飯<br>アジの南蛮漬<br>かぶの炒り煮<br>ブロッコリーごま和え                           |
| 3時 |    | 七夕ゼリー  | 喫茶室ポピー  | 飲み物  | 選べるおやつ   | 煎餅  | 煮豆   |
|    | 14 | 15   |   |  |  |   |  |
| 朝食 |    | 御飯<br>切干大根とひじきの煮物<br>だし巻きたまご<br>味噌汁(トロッコフ、小松菜)           | 御飯<br>煮物(厚揚げ)<br>サバの味噌煮<br>味噌汁(キャベツ、エノキ)                    |  |  |   |  |
| 昼食 |    | 御飯<br>ビーマン肉詰<br>夕ラモサラダ<br>かぶとレモンの甘酢漬                     | 山菜そば<br>きんぴらごぼう<br>錦糸しゅうまい<br>しらすおろし                        |  |  |   |  |
| 夕食 |    | 御飯<br>鶏竜田揚げ<br>煮物(かぼちゃ)<br>あみの佃煮<br>きのこと根菜の汁             | 御飯<br>肉じゃが<br>小松菜の炒め物<br>キャベツのサラダ                           |  |  |   |  |
| 3時 |    | メロン  | アイスクリーム   |  |  |   |  |