

献立表

現 場：サンホームふじみ
期 間：2019/7/16～2019/7/31

	日	月	火	水	木	金	土
			16	17	18	19	20
朝食			御飯 ビーマンと玉葱の煮物 オクラ納豆 味噌汁(ナメ、葱)	御飯 キャベツとペーコンのコンソメ煮 トマトオムレツ 味噌汁(ジャガ、仔、トコブ)	御飯 大根旨煮 イワシ生姜煮 味噌汁(玉葱、麩)	御飯 青梗菜とハパンの煮物 青海苔納豆 味噌汁(キャベツ、トコロブ)	御飯 豆腐と椎茸の煮物 玉子焼き 味噌汁(大根、茄子)
昼食			御飯 白身魚の甘酢あん 卵の花の煮物 野菜の浅漬け バナナ 味噌汁(ワカメ、玉葱)	麦入り御飯 豚冷しゃぶ風 小松菜の炒め 長芋とろろ すいか 澄まし汁(シメジ、ミツバ)	御飯 鶏と茄子の天ぷら ふきと筍の土佐煮 野菜の赤紫蘇和え キウイとモモ 味噌汁(豆腐、葱)	冷やし中華 えびにらまんじゅう 焼きなす 杏仁豆腐	御飯 鮭の蒸し焼き ほうれん草のごま和え さつまいも甘煮 フルーツヨーグルト 味噌汁(ワカメ、ジャガ、仔)
夕食			御飯 豚肉と野菜の煮物 なす田楽 めかぶの和え物 飲み物	御飯 麻婆豆腐 中華煮 もやしサラダ 選べるおやつ	御飯 豚肉と野菜の玉子とじ もずく三杯酢 野菜菜漬け お楽しみ プルベリハフェ	麦入り御飯 サバの味噌煮 小松菜ときのこの炒め 白和え 蒸じゃが芋	御飯 煮込みハンバーグ 野菜ソテー マカロニサラダ プリン
	21	22	23	24	25	26	27
朝食	御飯 ツナとジャガ、仔の煮物 黒豆煮 味噌汁(ナメ、油揚)	御飯 五目豆 ししゃも甘露煮 味噌汁(ワカメ、葱)	御飯 車麩の煮付け 葱納豆 味噌汁(キャベツ、玉葱)	御飯 五目きんぴら きのこの玉子焼き 味噌汁(エノ、油揚)	御飯 厚揚げと野菜の煮物 サンマの蒲焼き 味噌汁(茄子、トコロブ)	御飯 切干大根の炒め煮 胡麻納豆 味噌汁(葱、シメジ)	御飯 豆腐と青梗菜の煮物 たらこ 味噌汁(ワカメ、大根)
昼食	御飯 豚肉とニラの炒め 豆腐トマトオカラかけ 漬物(なす) きゅうりの冷汁	御飯 鶏照り焼き 野菜のケチャップ炒め 青梗菜のキタガ メロン コンソメスープ	ハヤシライス ほうれん草のソテー スクランブルエッグ キウイとパイナップル 豆腐のスープ	麦入り御飯 かれの煮付け 三色ビーマン炒め ゴーヤの和え物 甘夏みかん缶 とろろ汁	焼きそばパン オムレツ 魚介のサラダ プルベリヨーグルト コーンスープ	チャーハン 肉団子の甘酢あんかけ 春雨サラダ すいか ワンドラスープ	海鮮天丼 かぼちゃそぼろ煮 小松菜のお浸し メロン 吸物(みつば、麩)
夕食	御飯 鶏肉のトマト煮 ホウレン草オムレツ キャベツのキタガ	御飯 カニ玉 春雨と野菜のオイスター煮 胡麻豆腐	御飯 アジ塩焼き 粉ふき芋カレー風味 ビーマン和え物	御飯 鶏肉の塩麹焼き 大根のサラダ 茄子の柚子味噌和え 選べるおやつ	御飯 肉豆腐 小松菜海苔和え キャベツと胡瓜の即席漬け かぼちゃ小倉煮	御飯 サケのムニエル きのこアスパラの炒め マッシュポテト とろてん	御飯 千草焼き 茄子炒め オクラとめかぶの和え物 煎餅
	28	29	30	31			
朝食	御飯 ソーセージと野菜の煮物 金時豆 味噌汁(油揚、小松菜)	御飯 アサリと小松菜の煮物 葱入り玉子焼き 味噌汁(玉葱、なめこ)	御飯 ズッキーニとソーセージの煮物 納豆山かけ 味噌汁(小松菜、葱)	御飯 じゃが芋の煮物 いわしのおかか煮 味噌汁(エノ、キャベツ)			
昼食	選択食 豚ニラソテー丼・鰻丼 漬物(きゅうり) 椎茸と春葱の澄汁	カレーうどん ふんわり天 ひじきと枝豆のサラダ	御飯 鶏梅紫蘇巻フライ きのこ豆腐の煮物 オクラのサラダ バナナ 味噌汁(茄子、油揚)	御飯 麻婆なす 棒々鶏 えびにらまんじゅう 杏仁フルーツ 青梗菜とワカメのスープ			
夕食	御飯 鶏肉南蛮漬け 青梗菜とシメジのお浸し ごぼうサラダ	御飯 豚肉とゴーヤの炒め物 ポテトサラダ ミニ豆腐	御飯 豚肉と牛蒡炒め 白和え 胡瓜とワカメのキタガ	御飯 かれの味噌煮 胡麻豆腐 小松菜のお浸し			

3 時	水ようかん	誕生会	飲み物	選べるおやつ			
--------	-------	-----	-----	--------	--	--	--