

献立表

現 場：サンホームふじみ
期 間：2019/8/1～2019/8/15

	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
朝食					御飯 ニラとモヤシの煮物 玉子焼き 味噌汁(玉葱、大根)	御飯 ニガリとサツマアゲの煮物 青海苔納豆 味噌汁(小松菜、ナメコ)	御飯 小松菜とベーコンの煮物 ミニオムレツ 味噌汁(トコロコフ、葱)
昼食				御飯 鶏しんじょう 五目豆 モロヘイヤとモズクの和え物 ぶどう きゅうりの冷汁	豆ごぼん 豚肉と野菜と煮物 シラスとブロッコリーのサラダ しじみつくだ煮 甘夏みかん けんちん汁	麦入り御飯 鰯梅煮 切干大根の炒め煮 茄子田楽 すいか とろろ汁	
夕食				御飯 豚肉と大豆のトマト煮込み ミニグラタン 青菜のピーナツ和え	御飯 ビーマン肉詰 ズッキーニと茄子の加熱炒め トマトサラダ	御飯 豚肉とキノコのオイスター炒め じゃが芋の中辛風煮 揚出豆腐の甘酢あん	
3時					白玉ぜんざい	じゃがいも煮ころがし	煎餅
	4	5	6	7	8	9	10
朝食	御飯 キャベツとハクペンの煮物 ウインナー 味噌汁(ワカメ、豆腐)	御飯 舞茸とがんもの煮物 さんまの甘露煮 味噌汁(玉葱、キャベツ)	御飯 チンゲン菜炒め煮 葱納豆 味噌汁(ナメコ、油揚げ)	御飯 ズッキーニとサツマアゲの煮物 そばろ 味噌汁(エキ、キャベツ)	御飯 茄子とがんもの煮物 きのこの玉子焼き 味噌汁(ワカメ、葱)	御飯 ソーセージとジャガイモの炒煮 胡麻納豆 味噌汁(なす、ワカメ)	御飯 4色きんぴら ししゃも甘露煮 味噌汁(シメジ、玉葱)
昼食	カレーライス サラダ 漬物(福神漬)	御飯 豚しょうが焼き ポテトサラダ しそ味ひじき パイナップル 味噌汁(あさり、大根)	御飯 鯖塩焼き 冬瓜と車麩の煮付け 海草サラダ キウイフルーツ 味噌汁(茄子、シメジ)	御飯 鶏南蛮 ミニ豆腐 オクラとめかぶの和え物 バナナ 味噌汁(麩、浅葱)	御飯 冷やし中華 夏野菜の煮物 魚介のサラダ ニラのスープ	赤紫蘇ごぼん 豚冷しゃぶ風梅だれ 揚げじゃが芋の甘辛煮 もずく三杯酢 すいか 味噌汁(あさり、葱)	
夕食	御飯 親子煮 大根ゆずみそがけ キャベツと胡瓜の浅漬け わかめと春菊の澄汁	御飯 鶏唐揚げと野菜の甘酢あん 煮物(かぼちゃ) 焼きなす(みょうが)	御飯 豚肉とキャベツのキムチ炒め 春雨サラダ エビシウマイ	御飯 鮭と舞茸の蒸し焼き マッシュホテト 小松菜のくるみ和え	御飯 ハンバーグ ほうれん草の炒め コンとトマトのサラダ	御飯 筑前煮 青梗菜のからし和え 揚げ茄子田楽	御飯 カニ玉 にがうり野菜炒め ブロッコリーとササミのサラダ
3時	アイスクリーム	ヨーグルト	飲み物	選べるおやつ	煮豆	ミニあんぱん	枝豆プリン
	11	12	13	14	15		
朝食	御飯 切干大根とヒジキの煮物 たらこ 味噌汁(麩、小松菜)	御飯 季節野菜とツナの煮物 だし巻き卵 味噌汁(キャベツトコロコフ)	御飯 ふきと筍の煮物 納豆山かけ 味噌汁(エキ、葱)	御飯 キャベツとベーコンの煮物 オムレツ 味噌汁(油揚げ、大根)	御飯 アサリと小松菜の煮物 ウインナー 味噌汁(なめこ、玉葱)		
昼食	御飯 チキンカツ ごぼうサラダ 漬物(たくあん) かき卵スープ	生姜御飯 サンマの塩焼き 茄子の味噌炒め モロヘイヤとオクラの山菜酢醤油 フルーツヨーグルト 味噌汁(豆腐、ワカメ)	きのこ御飯 干草焼き ズッキーニの炒め 煮物(かぼちゃ) バナナ 味噌汁(キャベツトコロコフ)	御飯 アジ塩焼き 煮物(厚揚げ) 蒸しなすそばろかけ キウイフルーツ きゅうりの冷汁	御飯 麻婆春雨 季節野菜の中辛煮 海老餃子 杏仁フルーツ ニラワンタンスープ		
夕食	御飯 かれの煮付け まいたけのバター炒め	御飯 酢豚 中華風和え物	御飯 鶏竜田揚げ ミニ豆腐(オクラ・カブ)	御飯 肉じゃが トマトと青シソの和風サラダ	御飯 サケのムニエル ポテトサラダ		

	和風サラダ	ガーサイ	漬物 (きゅうり)	小松菜漬物和え	インゲンナツ和え		
3 時	かぼちや小倉煮	コーヒーゼリー	飲み物	選べるおやつ	飲むヨーグルト		