

献立表

現 場：サンホームふじみ
期 間：2019/9/1～2019/9/15

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
朝食	御飯 切干大根の炒め煮 たらこ 味噌汁(小松菜、葱)	御飯 茄子と厚揚げの煮物 ウィンナー 味噌汁(ワカメ、エキ)	御飯 青梗菜とハクハンの煮物 浅葱納豆 味噌汁(豆腐、茄子)	御飯 ひじき五目煮 玉子焼き 味噌汁(なめこ、麩)	御飯 4色きんぴら サバの味噌煮 味噌汁(油揚げ、シメジ)	御飯 ビーマンとサツマゲの煮物 オクラ納豆 味噌汁(トロッコ、大根)	御飯 アサリとホレンソウの炒め煮 ウィンナー 味噌汁(しめじ、茄子)
昼食	御飯 ハンバーグ和ソースがけ 粉ふき芋 豆腐サラダ	御飯 親子煮 小松菜炒め キャベツの和え物 味噌汁(アサリ、麩)	御飯 鮭と舞茸の塩焼き 卵の花の炒り煮 しそ味ひじき フルーツポンチ 豚汁	御飯 鶏南蛮 切干大根の炒め煮 小松菜の和え物 りんご 味噌汁(玉葱、エキ)	わかめごはん 干草焼き 里芋のゆずみそ煮 ブロッコリーのサラダ 味噌汁(豆腐、葱)	御飯 舞茸そば かぼちゃはさみ揚げ なす田楽 白和え	御飯 サンマの塩焼き キャベツとハクハンの炒め ビーマンの和え物 フルーツヨーグルト 味噌汁(麩、里芋)
夕食	御飯 ロールキャベツ ホレンソウとタコ炒め物 トマトサラダ	御飯 サンマの蒲焼き 薩摩芋と野菜の煮物 ブロッコリーのサラダ	枝豆御飯 クリームシチュー 魚介とキャベツのサラダ	御飯 ほっけの塩焼き 炒り豆腐 もずく和え	御飯 田鍋肉 ほうれん草のナムル かにシウマイ	人参御飯 おでん 小松菜ときのこの炒め 胡瓜とワカメの和え物	御飯 豚肉と豆腐の炒め煮 ポテトサラダ モロヘイの和え物
3時	かぼちゃプリン	梨	飲み物	選べるおやつ	バナナ	水ようかん	フルーツヨーグルト
	8	9	10	11	12	13	14
朝食	御飯 野菜の桜ばりの煮物 だし巻たまご 味噌汁(ワカメ、ナメコ)	御飯 ソーセージと野菜の煮物 黒豆煮 味噌汁(エキ、葱)	御飯 切干大根の炒め煮 納豆山かけ 味噌汁(小松菜、玉葱)	御飯 生揚げと野菜の煮物 そばろ 味噌汁(ナメコ、大根)	御飯 合め煮(里芋、大根) イワシ生姜煮 味噌汁(豆腐、葱)	御飯 きんぴらごぼう オクラ納豆 味噌汁(ワカメ、茄子)	御飯 エキと青菜の炒め煮 たらこ 味噌汁(大根、里芋)
昼食	御飯 豚かつ 小松菜の和え物 漬物 季節の果物 きのこ根菜の汁	御飯 麻婆なす 春雨サラダ 焼き餃子 キウイとみかん にらたまスープ	御飯 鶏照り焼き 青梗菜とシメジの煮浸し ごぼうサラダ りんご 味噌汁(あさり、葱)	ひじき御飯 かれの煮付け ビーマンと茸の炒め 薩摩芋のきんとん バナナ 味噌汁(ワカメ、麩)	御飯 豚しょうが焼き あんかけ豆腐 ほうれん草のお浸し バナナ 味噌汁(ジャガ、イモ、トロッコ)	御飯 きのこソースハンバーグ 野菜ソテー 南瓜のサラダ フルーツポンチ コンソメスープ	御飯 鶏ごぼう旨煮 海老とビーマンの炒め 白和え(ひじき) ぶどう 味噌汁(あさつき、トロッコ)
夕食	御飯 ブリ大根 ムとキャベツのサラダ オクラとめかぶの和え物	御飯 炒り鶏 かぼちゃ小倉煮 ほうれん草のごま和え	御飯 肉じゃが ミニ豆腐 海藻サラダ	御飯 豚肉と玉子の炒め トマトとツナのサラダ 小松菜ごま和え	御飯 サケのムニエル 野菜のコンソメ煮 マカロニサラダ	御飯 親子煮 ブロッコリーごま和え しじみつくだ煮	御飯 豚肉と野菜のシチュー きのこ入玉子焼き インゲンナツ和え
3時	スイートポテト	キウイとみかん	飲み物	選べるおやつ	梨	おまんじゅう	ぶどう
	15						
朝食	御飯 茄子とビーマンの煮物 サンマの蒲焼き 味噌汁(エキ、葱)						
昼食	御飯 メンチカツ ツナいんげんのサラダ もずく三杯酢 けんちん汁						
夕食	御飯 海老と豆腐のソテー ホレンソウと玉子の和え物 シウマイ						
3時	里芋にころがし						