

献立表

現場：サンホームふじみ
期間：2019/9/16～2019/9/30

	日	月	火	水	木	金	土
		16	17	18	19	20	21
朝食		御飯 ひじきの煮物 ウインナー 味噌汁(ジャガイモ、小松菜)	御飯 ツナじゃが 青滝苔納豆 味噌汁(茄子、大根)	御飯 五目豆 ししやも甘露煮 味噌汁(葱、キャベツ)	御飯 車麩の煮付け 鮭フレーク 味噌汁(ナメコ、油揚げ)	御飯 アサリと小松菜の煮物 胡麻納豆 味噌汁(ワカメ、ジャガイモ)	御飯 がんもどきと舞茸の煮物 だし巻きたまご 味噌汁(麩、大根)
昼食		薩摩芋と栗と銀杏の御飯 鶏肉と野菜の炊き合わせ 青梗菜の和風サラダ 茶碗蒸し 黒豆煮	オムライス*ミニコース 魚介のサラダ フルーツヨーグルト コーンスープ	舞茸豚肉入りうどん 胡瓜の和え物 胡麻とうふ べつたら漬け 梨	御飯 麻婆豆腐 棒々鶏 野菜しゅうまい 杏仁フルーツ ニラとワカメのスープ	御飯 ブリ大根 里芋の和風サラダ 漬物(なす) ぶどう 味噌汁(油揚げ、キャベツ)	御飯 鶏つくね かぼちゃ小倉煮 小松菜からし和え りんご 味噌汁(豆腐、葱)
夕食		御飯 鯖塩焼き 小松菜の炒め 長芋とろろ	御飯 豚肉とキャベツの煮物 ブロッコリーとコーンのサラダ ミニ豆腐	わかめごはん 鶏水たき ポテトサラダ モロヘイヤとオクラの和え物	薩摩芋御飯 玉子とつみれと大根の煮物 ホウレンソウとペーコンの炒め 胡瓜のゆかり和え	御飯 豚味噌炒め 春雨サラダ いんげんごま和え	御飯 鮭の塩麹焼き 野菜炒め ピーマン混布和え
3時		季節の和菓子	飲み物	選べるおやつ	煮豆	フルーツヨーグルト	焼き林檎
	22	23	24	25	26	27	28
朝食		御飯 キャベツとペーコンの煮物 うぐいす豆 味噌汁(トコロブ、玉葱)	御飯 4色きんぴら 葱納豆 味噌汁(ナメコ、ワカメ)	御飯 薩摩芋と野菜の煮物 ウインナー 味噌汁(小松菜、麩)	御飯 青梗菜とがんもの煮物 ししやも甘露煮 味噌汁(玉葱、麩)	御飯 切干大根とヒジキ炒め とろろ納豆 味噌汁(ホウレンソウ、葱)	御飯 豆腐と野菜の煮物 たらこ 味噌汁(エノキ、トコロブ)
昼食		御飯 秋刀魚の蒲焼き 煮物(厚揚げ) 青梗菜和え物 根菜の汁物	御飯 生姜御飯 海老カツ 里芋とひじきの煮物 トマトとトサミの和え物 バナナ 味噌汁(アサリ、浅葱)	御飯 照り焼きチキン スパゲティサラダ 野菜漬け フルーツボンチ 豚汁(茄子、ミョウガ)	御飯 赤魚の煮付け 茄子炒め 白和え キウイフルーツ 豚汁	チャーシュー麺 春巻き サラダ ぶどう 青梗菜と豆腐のスープ	カレーバン きのこオムレツ 野菜のコンソメ煮 キャベツのサラダ 梨 椎茸とみょうがの澄汁
夕食		御飯 鶏肉のブラウンシチュー 海藻サラダ チーズオムレツ	御飯 アジ塩焼き 煮物(じゃがいも) 和風サラダ	御飯 チンジャオロース もやし和え物 漬物(ザーサイ)	御飯 鶏肉と里芋の炒め 煮炊 なす田楽	麦入り御飯 かれの煮付け 小松菜の炒め ジャガイモのコン和え	人参御飯 鶏ときのこのクリームシチュー ブロッコリーの胡麻サラダ
3時		栗カステラ	きなこプリン	飲み物	選べるおやつ		洋菓子
	29	30					
朝食		御飯 牛蒡の旨煮 しじみの佃煮 味噌汁(なめこ、茄子)	御飯 青梗菜と厚揚げの煮物 イワシ生姜煮 味噌汁(麩、キャベツ)				
昼食		選抜食(お弁当) 手まり寿司 鮭塩焼・ハンバーグ 玉子焼き ブロッコリートマト	御飯 豚肉と野菜のたれ焼き 春雨サラダ 昆布豆 フルーツヨーグルト ワカメスープ				
夕食		御飯 豚肉と野菜の煮物 まいたけのバター炒め 小松菜のごま和え	御飯 カニ玉 煮物(里芋) いら炒め				

3 時	栗水よかん						
--------	-------	--	--	--	--	--	--