

献立表

現 場：サンホームふじみ
期 間：2019/10/1～2019/10/15

	日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
朝食			御飯 車麩の煮付け 青滝苔納豆 味噌汁(茄子、トロッコフ)	御飯 生揚げと茄子の煮物 まぐろフレーク 味噌汁(葱、小松菜)	御飯 がんもどきのこの煮物 玉子焼き 味噌汁(ジャガイモ、ワカメ)	御飯 ソーセージと野菜の煮物 ごま納豆 味噌汁(麩、キャベツ)	御飯 エノキと青菜の炒め煮 ウィンナー 味噌汁(玉葱、豆腐)
昼食			御飯 鶏唐揚げ アサリと小松菜の煮浸し 漬物(はくさい) バナナ 味噌汁(豆腐、ジャガイモ)	御飯 回鍋肉 さつまいもレモン煮 サラダ ぶどう にらと玉子のスープ	御飯 たらのマヨネーズ焼き 小松菜の炒め カニカマとキャベツのサラダ キウイとみかん 南瓜のスープ	御飯 とろろそば 鶏肉と揚出豆腐あんかけ きんぴらごぼう ほうれん草のお浸し りんご	御飯 薩摩芋御飯 おでん 青梗菜のおかか和え 漬物(たくあん) 梨 鶏きのこ汁
夕食			御飯 ほっけの塩焼き 煮物(かぼちゃ) ホレンソウと玉子の炒め物	御飯 鶏と牛蒡の旨煮 青梗菜の柚子味噌和え かぶのゆかりあえ	御飯 豚ニラ味噌炒め 里芋のサラダ 漬物(きゅうり)	御飯 サバの味噌煮 三色ビーマン炒め もやし和え物	御飯 煮込みハンバーグ マッシュポテ 海藻サラダ
3時			飲み物	選べるおやつ			
	6	7	8	9	10	11	12
朝食	御飯 ベーコンとキャベツの煮物 オムレツ 味噌汁(ナメ、油揚げ)	御飯 大根の煮物 いわしレモン煮 味噌汁(エノキ、キャベツ)	御飯 ハンパンと野菜の煮物 浅葱納豆 味噌汁(ワカメ、ジャガイモ)	御飯 青梗菜とシジミの煮物 そぼろ 味噌汁(茄子、葱)	御飯 高野豆腐と大根の煮物 きのこの玉子焼き 味噌汁(なめこ、玉葱)	御飯 五目きんぴら オクラ納豆 味噌汁(トロッコフ、大根)	御飯 切干大根とヒジキの炒め煮 鮭フレーク 味噌汁(シジミ、浅葱)
昼食	御飯 牛肉コロッケ 厚揚げ甘辛煮 ブロッコリーのサラダ	御飯 豚肉ときのこのカレーライス トマトとブロッコリのツナサラダ 漬物(らっきょう) フルーツヨーグルト 豆腐のスープ	御飯 さけ大根粕煮 野菜の炒め 薩摩芋のきんとん キウイフルーツ 味噌汁(ナメ、豆腐)	御飯 鶏肉のトマトソースがけ キャベツとツナの煮物 かぼちゃのサラダ りんご コンソメスープ	御飯 秋刀魚竜田 野菜旨煮 白和え バナナ 味噌汁(ワカメ、里芋)	御飯 豚肉と野菜の卵とじ チーズポテサラダ ほうれん草のお浸し ぶどう 味噌汁(アサリ、ミツバ)	御飯 肉豆腐 ブロッコリーのツナマヨサラダ なめこおろし フルーツボンチ 味噌汁(キャベツ、ジャガイモ)
夕食	御飯 八宝菜 ナムル 豆腐しゅうまい 中華スープ	御飯 親子煮 小松菜の塩昆布和え 漬物(なす)	御飯 豚肉とキノコのオイスター炒め ホレンソウの和え物 豆腐のかにかまあんかけ	御飯 かれの煮付け 三色ビーマン炒め 粉ふき芋	人参ごぼろ 肉団子と野菜のシチュー ブロッコリーごま和え	御飯 ブリ大根 野菜の三色和風サラダ もずく和え物	御飯 鶏肉南蛮たれ 里芋にころがし 小松菜ピーナツ和え
3時	おまんじゅう		飲み物	選べるおやつ			
	13	14	15				
朝食	御飯 煮物(じゃがいも) だし巻きたまご 味噌汁(小松菜、エノキ)	御飯 野菜のコンソメ煮 ウィンナー 味噌汁(里芋、葱)	御飯 大根さつま揚げの煮物 胡麻納豆 味噌汁(ワカメ、玉葱)				
昼食	きのこごぼろ サーモンフライ 豆腐の和風サラダ	鶏そぼろと玉子丼ぶり 小松菜と舞茸の煮浸し 和え物(キュウリ、ニンジン、ツナ) 味噌汁(ナメ、油揚げ)	鶏肉となめこ入うどん 海老と野菜のかき揚げ きんぴらごぼう ミニ豆腐 みかん缶				
夕食	御飯 豚肉と白菜の煮物 胡瓜とワカメの和え物 胡麻豆腐	煮入り御飯 鯖塩焼き なべしぎ めかぶとろろ	御飯 酢豚 春雨サラダ ザーサイ				

	なめこと根菜の汁					
3 時	栗カステラ	飲み物				