

献立表

現 場:サンホームふじみ
期 間:2019/11/1~2019/11/15

	日	月	火	水	木	金	土
						1	2
朝食						御飯 白菜とハンパンの煮物 しらす納豆 味噌汁(玉葱、ワカメ)	御飯 ツナじゃが 玉子焼き 味噌汁(エノキ、油揚げ)
昼食						麦入り御飯 ブリ大根 茄子とピーマン味噌炒め 長芋とろろ バナナ けんちん汁	きのこ豚肉のカレーライス 海藻と豆腐のサラダ 漬物(らっきょう) フルーツヨーグルト 小松菜のスープ
夕食						御飯 回鍋肉 青梗菜のナムル えびにらまんじゅう	御飯 さけ大根粕煮 れんこんさんびら もずく和え物
	3	4	5	6	7	8	9
朝食	御飯 キャベツとベーコンの煮物 いわしのトマト煮 味噌汁(豆腐、葱)	御飯 大根旨煮 うぐいす豆 味噌汁(トロコフ小松菜)	御飯 舞茸の煮物 青海苔納豆 味噌汁(キャベツ、玉葱)	御飯 かぶの炒り煮 そばろ 味噌汁(なめこ、葱)	御飯 ソーセージと茄子の煮物 オムレツ 味噌汁(トロコフ浅葱)	御飯 アサリと小松菜の煮物 胡麻納豆 味噌汁(麩、ワカメ)	御飯 キャベツとツナの煮物 ウインナー 味噌汁(かぶ、油揚げ)
昼食	御飯 魚介とホレンソウのシチュー サラダ スクランブルエッグ	わかめごはん 肉じゃが 茄子と厚揚げの生姜醤油 ブロッコリーのサラダ キウイフルーツ 味噌汁(アサリ、椎茸)	御飯 玉子中着とツミレのおでん かぶの炒り煮 なす田楽 りんご 鶏肉と根菜の汁	御飯 鶏と牛蒡の煮つけ 揚出豆腐のおろ(あんかけ) ピーマンお浸し バナナ 味噌汁(麩、小松菜)	御飯 サバの香り味噌焼き 車麩と茄子の煮付け 小松菜とハムのサラダ 柿 味噌汁(豆腐、なめこ)	御飯 麻婆豆腐 ブロッコリーごま和え 焼き餃子 杏仁フルーツ にらときのこのスープ	御飯 海老カツ 厚揚げと白菜の煮物 野菜漬物 フルーツポンチ スープ
夕食	御飯 鶏肉と野菜の煮しめ ごぼうサラダ 春巻ときのこの和え物 吸物(みつば、麩)	御飯 カレイのムニエル 三色ピーマン炒め 南瓜のサラダ	御飯 豆腐ハンバーグ さつまいもレモン煮 ほうれん草のごま和え	御飯 白菜とタラのクリーム煮 ハムじゃがサラダ 大根のゆかりあえ	御飯 豚肉とキャベツの炒め かばら小倉煮 胡瓜とワカメのあえ物	御飯 ほーけ塩焼き 野菜卵どい 春巻のサラダ	麦入り御飯 豚肉と大根の旨煮 ほうれん草のお浸し 長芋とめかぶの和え物
3時	クレープ		飲み物	選べるおやつ			
	10	11	12	13	14	15	
朝食	御飯 五目さんびら だし巻きたまご 味噌汁(麩、ホレンソウ)	御飯 カンモと野菜の合め煮 さんまの蒲焼 味噌汁(エノキ、キャベツ)	御飯 白菜とカニカマの煮物 オクラ納豆 味噌汁(ワカメ、ジャガイモ)	御飯 青梗菜とシメジの煮物 いわしのレモン煮 味噌汁(キャベツ、葱)	御飯 里芋とかぶの煮物 きのこの玉子焼き 味噌汁(豆腐、玉葱)	御飯 さんびらごぼう しらす納豆 味噌汁(小松菜トロコフ)	
昼食	御飯 ポークビーンズ 小松菜ときのこの炒め 春雨サラダ	御飯 鶏照り焼き 南瓜のサラダ 春巻のお浸し フルーツヨーグルト 味噌汁(葱、大根)	カレーうどん ふんわり天 ホレンソウの胡桃和え キウイのみかん	わかめごはん 豚肉と白菜の煮物 魚介のサラダ 白いげん豆 柿 味噌汁(里芋、麩)	御飯 さけ大根粕煮 豆腐田楽 ブロッコリーとササミのサラダ りんご 味噌汁(油揚げ、茄子)	御飯 鶏肉南蛮漬け ひき五目炒め 胡麻豆腐 バナナ 味噌汁(シメジ、アサリ)	
夕食	御飯 ブリの照り焼き 炒り豆腐 里芋の柚子味噌かけ	御飯 カニ玉 野菜の中巻風煮 海藻サラダ	御飯 魚の塩麹焼き 肉野菜炒め 薩摩芋のさんどん	御飯 鶏竜田揚げ もやし和風サラダ 小松菜の煮びたし	御飯 ミートローフ 青梗菜のクリーム煮 キャベツのサラダ	御飯 カレイのムニエル ポテトサラダ インゲンのピーナツ和え	

	権昇と三つ茶の淹れ汁					
3 時	ミニあんぱん	飲み物	運べるおやつ			