

献立表

現 場：サンホームふじみ  
期 間：2019/11/16～2019/11/30

	日	月	火	水	木	金	土
							16
朝食							御飯 高野豆腐と大根の煮物 ウィンナー 味噌汁(ナメコ、白菜)
昼食							御飯 海老と秋野菜のかき揚げ 小松菜ごま和え たまご豆腐 ぶどう 呉汁
夕食							御飯 鶏肉と里芋の炒め煮 春雨サラダ しらすおろし大根
	17	18	19	20	21	22	23
朝食	御飯 車麩とひじきの煮付け ししゃも甘露煮 味噌汁(里芋、葱)	御飯 ブロッコリーとツナの煮物 ミニオムレツ 味噌汁(大根、エキ)	御飯 キャベツとベーコンの煮物 納豆山かけ 味噌汁(ホレンソウ、麩)	御飯 アサリとかぶの煮物 鰹の甘露煮 味噌汁(ジャガ芋、ワカメ)	御飯 小松菜とハンパンの炒煮 玉子焼き 味噌汁(里芋、トコロコブ)	御飯 野菜きんぴら オクラ納豆 味噌汁(ナメコ、豆腐)	御飯 白菜とソーセージの炒煮 たらこ 味噌汁(大根、エキ)
昼食	御飯 親子煮 白菜の炒め 青梗菜の和え物	御飯 照り焼きハンバーグ 小松菜とキノコの炒め ごぼうサラダ フルーツヨーグルト 味噌汁(葱、ワカメ)	御飯 カニ玉 野菜の中華煮 春雨あえ物 りんご 豆腐のスープ	御飯 メンチカツ 里芋と椎茸の煮物 ほうれん草のあえ物 バナナ 味噌汁(葱、大根)	チキンカレー キャベツと魚介のサラダ 漬物(福神漬) キウイとモモ きのこ青菜のスープ	御飯 鰹と秋野菜の煮物 和風サラダ 漬物(たくあん) 柿 味噌汁(アサリ、ホレンソウ)	御飯 豚生姜焼き 煮物(かばちや) かぶの塩布和え フルーツヨーグルト にらたま汁
夕食	御飯 豚肉とピーマンの炒め 春菊のあえ物 カニシユマイ ワタンスープ	御飯 鯖塩焼き かばちやそばろ煮 大根とハムの和風サラダ	御飯 肉じゃが 青梗菜のお浸し オクラとめかぶの和え物	豆ごはん(グリベ-ス) 鶏肉と秋野菜のコンソメ煮 ジャガ芋とツナのチキンプ炒め	麦入り御飯 かいらいの煮付け 野菜とベーコンの炒め 長芋とろろ	御飯 野菜と鶏肉のデミグラスソース煮込 海藻サラダ スクランブルエッグ	御飯 鶏と牛蒡の旨煮 小松菜ごま風味サラダ もずくあえ物
	3時 焼き芋		飲み物	選べるおやつ			
	24	25	26	27	28	29	30
朝食	御飯 厚揚げと大根の煮物 イワシ生姜煮 味噌汁(里芋、ワカメ)	御飯 きのこがんもの煮物 だし巻きたまご 味噌汁(ジャガ芋、トコロコブ)	御飯 大根旨煮 胡麻納豆 味噌汁(エキ、葱)	御飯 きんぴらごぼう 秋刀魚甘露煮 味噌汁(シメジ、豆腐)	御飯 かぶとはんぺんの煮物 きのこの玉子焼き 味噌汁(ワカメ、麩)	御飯 ソーセージと野菜の煮物 青海苔納豆 味噌汁(大根、油揚げ)	御飯 里芋と大根の煮物 ししゃも甘露煮 味噌汁(ナメコ、玉葱)
昼食	選抜食 チャーハン・焼きそば あんかけ ほうれん草のナムル	生姜御飯 サンマの塩焼き ひじきと里芋の煮物 春菊のお浸し フルーツポンチ 粕汁	御飯 エビチリ 錦糸焼売 棒々鶏 キウイとみかん 青梗菜とワカメのスープ	ハヤシライス ほうれん草のサラダ スクランブルエッグ ぶどう キャベツのスープ	手打ち蕎麦 天ぷら 春菊の柚子風味和え 黒豆煮 りんご	メロンパン・チーズパン 鰹と舞茸の塩バター焼き ブロッコリーとササミのサラダ 粉ふき芋カレー風味 ブルーベリーヨーグルト コーンスープ	鶏そばろと玉子丼ぶり れんこんきんぴら アサリと小松菜の煮浸し バナナ 吸物(豆腐・みつば)
夕食	御飯 すき焼き 温泉たまご 大根ゆかり和え	御飯 青梗菜と春雨の麻婆炒め ブロッコリーのサラダ 海老餃子	御飯 鶏竜田揚げ 春雨サラダ かぶの柚子香和え	御飯 焼き肉 ブロッコリーのサラダ 白菜のかばち和え	洋風御飯 豚肉と大豆のトマト煮 魚介のサラダ さつまいもレモン煮	御飯 酢豚 豆腐の中華あんかけ ホレンソウのあえ物	御飯 豚肉とキャベツの煮物 煮物(かばちや) オクラのおかか和え

	権昇と三景の澄まし汁					
3 時	どらやき	飲み物	選べるおやつ		誕生会 ケーキ	