

献立表

現 場：サンホームふじみ  
期 間：2020/1/16～2020/1/31

	日	月	火	水	木	金	土
	19	20	21	22	23	24	25
朝食					御飯 キノコとわかめの炒め煮 サンマの蒲焼き 味噌汁(じゃがいも、麩)	御飯 高野豆腐の煮物 浅葱納豆 味噌汁(コマツナ、トコロコ)	御飯 野菜豆腐のコンソメ煮 そばろ 味噌汁(キャベツ、ダイコン)
昼食					御飯 八宝菜 ひじきの中華サラダ ミニにらたま りんご 青梗菜のスープ	ラーメン 焼き餃子 もやしの和え物 漬物(しなちく) 杏仁豆腐	御飯 サケのムニエル 小松菜ときのこの炒め マカロニサラダ バナナ コーンスープ
夕食					御飯 鶏照り焼き 煮物(かぼちゃ) ブロッコリーのピラツ和え	御飯 ブリ大根 里芋の柚子味噌がけ 春菊の白和え	御飯 じゃが芋と挽肉の煮物 和風サラダ ミニ豆腐
	19	20	21	22	23	24	25
朝食	御飯 アサリと大根の煮物 昆布大豆 味噌汁(白菜、葱)	御飯 チンゲン菜炒め煮 ウインナー 味噌汁(里芋、ワカメ)	御飯 かぶとベーコンの煮物 納豆山かけ 味噌汁(玉葱、麩)	御飯 車麩の煮付け 鯉の甘露煮 味噌汁(豆腐、じゃがいも)	御飯 五日きんぴら だし巻きたまご 味噌汁(里芋、ワカメ)	御飯 切干大根とひじきの煮物 しらす納豆 味噌汁(えのき、葱)	御飯 煮物(がんも) イワシ生姜煮 味噌汁(ナメコ、キャベツ)
昼食	炊き込みごはん 海老とあなごの天ぷら 鶏しんじょうの煮物 漬物(かぶ) 季節の上生和菓子 吸物(みつば、麩)	御飯 鰻フライ 豆腐と白菜の煮物 めかぶの和え物 ブルーベリーヨーグルト 味噌汁(大根、エノキ)	生姜御飯 鶏肉と根菜の旨煮 小松菜塩昆布和え ミニ豆腐 りんご 味噌汁(あさり、椎茸)	わかめごはん おでん ごぼうのサラダ 春菊ときのこのボン酢和え キウイフルーツ	御飯 ブラウンシチュー ほうれん草ソテー キャベツのサラダ フルーツポンチ	御飯 豚肉と野菜のオイスター炒め 小松菜の中華和え 魚介のシュウマイ バナナ かき卵スープ	三色丼 青梗菜とシジの煮浸し 胡麻とうふ 白菜かばす風味和え みかん 吸物(みつば、トコロコ)
夕食	御飯 カレイとキノコのクリーム煮 さつまいもレモン煮 ブロッコリーのサラダ	御飯 豚肉と大豆のトマト煮 ポテトサラダ スクランブルエッグ	御飯 田鍋肉 春雨サラダ 中華玉子焼き	御飯 フライドチキン ポテトサラダ 小松菜和え物	御飯 鯖塩焼き 白菜とカキの煮物 いんげんごま和え	煮入り御飯 鶏水たき 野菜の柚子味噌がけ 長芋とめかぶのどろろ	御飯 煮込みハンバーグ ブロッコリーどかワラワラー スパゲティサラダ
3時	甘酒		飲み物	選べるおやつ			
	26	27	28	29	30	31	
朝食	御飯 ソーセージと野菜の煮物 ミートオムレツ 味噌汁(大根、麩)	御飯 茸と青梗菜の炒め煮 ウインナー 味噌汁(じゃがいも、トコロコ)	御飯 大根旨煮 オクラ納豆 味噌汁(玉葱、シジ)	御飯 野菜のコンソメ煮 きのこのオムレツ 味噌汁(ワカメ、葱)	御飯 厚揚げと野菜の煮物 ししゃも甘露煮 味噌汁(じゃがいも、トコロコ)	御飯 きんぴらごぼう 青海苔納豆 味噌汁(小松菜、エノキ)	
昼食	魚介のカレーライス 小松菜のサラダ 漬物(福神漬) ワカメと豆腐のスープ	サンドパン ハムカツ かっぱの胡麻サラダ フルーツヨーグルト パンキンクワムルターシェ	おつきりこみ たまごとうふ ほうれん草の胡桃和え 漬物(かぶ) りんご	あんかけチャーハン 春巻き tynとニラの和え物 ザーサイ 杏仁豆腐 ビーマンのスープ	オムライス ポテトサラダ 魚介のマリネ アロエヨーグルト ワカメスープ	炊き込みごはん 鯖の香り味噌焼き 煮物(かぼちゃ) ブロッコリーのサラダ キウイフルーツ 椎茸とミツナの澄まし汁	
夕食	御飯 鶏竜田揚げ 煮物(里芋) しらすおろし大根	御飯 酢豚 キャベツと海藻の中華和え えびにらまんじゅう	御飯 カレイのムニエル 野菜ソテー じゃがいものカレーソース和え	御飯 豚肉と牛蒡の旨煮 春菊の和風サラダ ミニ豆腐	御飯 鶏つくね 春雨サラダ 青梗菜おかか和え	御飯 ホワイトシチュー(豚) ほうれん草の炒め物 キャベツのサラダ	
3時	おまんじゅう		飲み物	選べるおやつ			