

献立表

現 場：サンホームふじみ
期 間：2020/2/16～2020/2/29

	日	月	火	水	木	金	土
	16	17	18	19	20	21	22
朝食	御飯 ハンパンと舞茸の煮物 うぐいす豆 味噌汁(葱、豆腐)	御飯 大根と生揚げの煮物 さんまの甘露煮 味噌汁(里芋、わかめ)	御飯 車麩の煮付け 胡麻納豆 味噌汁(玉葱、キャベツ)	御飯 きんぴらごぼう 華五目玉子焼き 味噌汁(ホレンソウ、豆腐)	御飯 切干大根の炒め煮 ししやも甘露煮 味噌汁(ナメコ、葱)	御飯 煮物(じゃがいも) 青海苔納豆 味噌汁(白菜、麩)	御飯 野菜のコンソメ煮 ウィンナー 味噌汁(ワカメ、小松菜)
昼食	麦入り御飯 ブリ大根 卵の花の炒り煮 ブロッコリーのサラダ とろろ汁	おつきりこみ 自身魚豆腐ふんわり天 ほうれん草のサラダ みかん	御飯 牛蒡と豚肉の炒め さつまもれモン煮 インゲンのサラダ 桃缶 味噌汁(あさり、葱)	御飯 サケの塩焼き 小松菜の煮びたし 白菜梅じそ和え バナナ 豚汁	チキンカレーライス キャベツのサラダ 漬物(福神漬) ブルーベリーヨーグルト 水菜と豆腐のスープ	御飯 豚肉とブロッコリーオムレツ炒め えび餃子 もやしのナムル 杏仁フルーツ にらたまスープ	御飯 サバの味噌煮 舞茸とホレンソウの炒め キャベツの胡麻サラダ りんご 粕汁
夕食	御飯 豚肉と白菜の中華炒め 青梗菜とシメジの煮浸し 春雨サラダ	御飯 魚介と野菜のトマト煮込み チーズホトシラタケ スクランブルエッグ	御飯 鶏竜田揚げ 白菜と豆腐の煮物 ほうれん草のお浸し	御飯 鶏肉と大根の煮物 粉ふき芋 卵豆腐	御飯 おでん 白菜とベーコンの炒め もずく三杯酢	御飯 カレイのムニエル ウィンナーとコーンのソテー	御飯 麻婆豆腐 青梗菜とシメジの煮浸し 中華玉子焼き
3時	ミニあんぱん		飲み物	選べるおやつ		手作りおやつ	
	23	24	25	26	27	28	29
朝食	御飯 高野豆腐と野菜の煮物 鱈の甘露煮 味噌汁(里芋、葱)	御飯 白菜とあさりの煮物 だしまき玉子 味噌汁(トコロコ、エノキ)	御飯 キャベツとベーコンの煮物 納豆山かけ 味噌汁(大根、シメジ)	御飯 五目きんぴら 黒豆煮 味噌汁(ホレンソウ、麩)	御飯 きのこ青菜の煮物 サバの味噌煮 味噌汁(玉葱、キャベツ)	御飯 ひじきの煮物 オクラ納豆 味噌汁(トコロコ、大根)	御飯 カンパネキと野菜合め煮 たらこ 味噌汁(キャベツ、里芋)
昼食	御飯 照焼ハンバーグ 煮物(かぼちゃ) マカロニサラダ 白菜のスープ	きのこそば 魚介の天ぷら ほうれん草のごま和え 金時豆 いちご	御飯 チンジャオロース ひじきの中華サラダ かにしゅうまい フルーツポンチ 水菜のスープ	御飯 カキフライ 煮物(厚揚げ、小松菜) 野沢菜漬け キウイフルーツ 味噌汁(葱、合めこ)	牛丼 和風サラダ かぶの和え物 バナナ 味噌汁(ホレンソウ、油揚げ)	コロッケ(ロク)選択食 ウィンナーと野菜の煮物 りんご コーンスープ	カレーうどん 卵の花炒り煮 大根の和え物 いちご
夕食	御飯 魚介のクリームシチュー 蒸し鶏マリネ	御飯 肉じゃが ブロッコリーのサラダ オクラとめかぶの和え物	御飯 ブリ大根 薩摩芋小豆煮 小松菜からし和え	御飯 鶏肉南蛮漬け 白和え しらすおろし大根	御飯 豚肉と野菜たまごとし ブロッコリーごま和え 白菜の和え物	御飯 かれいの味噌煮 ホレンソウとベーコンの炒め あんかけ豆腐	御飯 回鍋肉 青梗菜の柚子味噌和え 海老にらまんじゅう
3時	桃山		飲み物	選べるおやつ		フルーツヨーグルト	