

献立表

現 場：サンホームふじみ
期 間：2020/3/1～2020/3/15

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
朝食	御飯 かぶとはんぺんの煮物 そばろ 味噌汁(豆腐、葱)	御飯 ソーセージと野菜の煮物 きのこの玉子焼き 味噌汁(白菜、ワカメ)	御飯 4色きんぴら 胡麻納豆 味噌汁(葱、ホレンソウ)	御飯 大根とサツマアゲの煮物 たらこ煮つけ 味噌汁(玉葱、ジャガイモ)	御飯 里芋と野菜の煮物 葱入玉子焼き 味噌汁(エキ、豆腐)	御飯 切干大根の炒め煮 青滝苔納豆 味噌汁(白菜、シメジ)	御飯 生揚げと野菜の煮物 ウィンナー 味噌汁(キャベツ、トコロソウ)
昼食	御飯 肉団子と白菜の味噌煮 ポテトサラダ 漬物(たくあん) 吸物(卵豆腐)	御飯 銀鮭の塩麴焼き きんぴらごぼう 小松菜のお浸し みかん 豚汁	散らし寿司 海老天ぷら ふきと筍の煮物 菜の花白あえ いちごのデザート 吸物(みつば、麩)	麦入り御飯 鯖塩焼き 三色ビーマン炒め ふき味噌 バナナ とろろ汁	御飯 豚肉と野菜の玉子とじ キャベツとツナのサラダ もずく三杯酢 キウイフルーツ のっぺい汁	御飯 ロールキャベツトマト煮込み ほうれん草と茸の炒め さつまいもレモン煮 フルーツポンチ かき卵スープ	ラーメン 春巻き 青梗菜和え物 杏仁豆腐
夕食	ハヤシライス 魚介のシーザーサラダ	御飯 鶏水たき ビーマン炒め 里芋田楽	御飯 豚しょうが焼き 豆腐と海藻のサラダ 漬物(はくさい)	御飯 煮込みハンバーグ 粉ふき芋 トマトサラダ	御飯 エビチリ にらともやしのナムル 豆腐しゅうまい	御飯 かれいの煮付け 豆腐と野菜の炒り煮 つみ菜の和え物	御飯 鶏肉の炭火焼き かぼちゃばなめ煮 ブロッコリーのサラダ
3時	桜どらやき		飲み物	選べるおやつ			
	8	9	10	11	12	13	14
朝食	御飯 アサリと小松菜の煮物 ミートオムレツ 味噌汁(ジャガイモ、葱)	御飯 車麩の煮付け イワシ生姜煮 味噌汁(玉葱、ナメコ)	御飯 キャベツとベーコンの煮物 とろろ納豆 味噌汁(小松菜、麩)	御飯 じゃが芋の煮物 だし巻きたまご 味噌汁(かぶ、豆腐)	御飯 野菜とハンパンの煮物 ししゃも甘露煮 味噌汁(玉葱、ナメコ)	御飯 きんぴらごぼう オクラ納豆 味噌汁(エキ、ホレンソウ)	御飯 高野豆腐合め煮 きのこオムレツ 味噌汁(ワカメ、葱)
昼食	御飯 サケのムニエル マカロニサラダ 豆腐のスープ	御飯 ひじき御飯 和風玉子焼きあんかけ ぜんまい炒め煮 うどの味噌あえ りんご 菜花と椎茸の澄まし汁	生姜御飯 サバの味噌煮 卵の花の炒り煮 ほうれん草のごま和え キウイフルーツ 吸物(卵豆腐)	御飯 おでん ひじき五目煮 小松菜のお浸し 黄桃缶 鮭粕汁	魚介のカレーライス トマトとハムのサラダ 漬物(福神漬) フルーツヨーグルト ワカメスープ	御飯 豚肉と大根の炒め 里芋の柚子味噌がけ いんげん胡桃和え バナナ 筍の澄まし汁	御飯 あじフライ 煮物(厚揚げ、小松菜) 大根の塩麴和え みかん 味噌汁(なめこ、里芋)
夕食	御飯 ごぼうと豚肉の旨煮 オクラとめかぶの和え物 胡麻どうふ	御飯 麻婆豆腐 ほうれん草の和え物 水餃子	御飯 魚介とキノコのクリームシチュー チキンサラダ	御飯 八宝菜 あんかけ豆腐 青梗菜の和え物	麦入り御飯 鶏水たき 菜花ときのこの炒め 長芋の山葵酢醤油	御飯 ブリのムニエル チチャップ炒め 海藻サラダ	御飯 鶏肉とかぶの旨煮 さつま芋のあずき煮 菜花のお浸し
3時	おまんじゅう		飲み物	選べるおやつ			
	15						
朝食	御飯 ツナと大根の炒り煮 黒豆煮 味噌汁(玉葱、麩)						
昼食	御飯 豚しゃぶ ポテトサラダ オクラとめかぶの和え物 椎茸と三つ葉の澄まし汁						
夕食	御飯 カニ玉 にら炒め 魚介のサラダ						
3時	ミニあんぱん						