

献立表

現 場：サンホームふじみ
期 間：2020/3/16～2020/3/31

	日	月	火	水	木	金	土
		16	17	18	19	20	21
朝食		御飯 煮物(がんも) さんまの甘露煮 味噌汁(トコロ、小松菜)	御飯 切干大根とひじき煮物 葱納豆 味噌汁(白菜、豆腐)	御飯 豆腐と野菜の煮物 そばろ 味噌汁(ナメ、ワカ)	御飯 里芋と大根の煮物 イワシ生姜煮 味噌汁(ホレンソウ、葱)	御飯 キャベツとソーセージの煮物 青海苔納豆 味噌汁(玉葱、豆腐)	御飯 菜の花とあさりの煮物 玉子焼き 味噌汁(大根、トコロ)
昼食		わかめごはん 筑前煮 ミニ豆腐 春菊と茸の和え物 りんご つみれ汁	御飯 麻婆春雨 三色ビーマンサラダ エビシユウマイ 杏仁豆腐 にらたまスープ	御飯 サワラの加-風味焼き 蓮根と白滝の炒め うどの柚子味噌あえ バナナ 豚汁	御飯 鶏照り焼き 小松菜の炒め物 キャベツのサラダ みかん 根菜の汁物	御飯 銀鮭のバター醤油焼き かぼちゃそばろ煮 青梗菜の和え物 いちご 味噌汁(葱、油揚)	御飯 豚ニラキムチ炒め ミニ豆腐 ごぼうのサラダ フルーツヨーグルト 野菜と春雨のスープ
夕食		御飯 豚肉とキャベツの味噌炒め 煮物(かぼちゃ) ブロッコリーの胡麻サラダ	御飯 魚介と野菜のトト煮込み マカロニグラタン きのこのマリネ	御飯 鶏肉の衣焼き じゃが芋の甘露煮 キャベツとワカのお浸し	御飯 豚肉とキノコのオyster炒め ブロッコリーのサラダ ミニにらたま	御飯 鶏肉とホレンソウのクリーム煮 さつまいもレモン煮 トマトサラダ	御飯 ブリ大根 ほうれん草の炒め めかぶとろろ
3時			飲み物	選べるおやつ		おはぎ	
	22	23	24	25	26	27	28
朝食	御飯 厚揚げと野菜の煮物 サバの味噌煮 味噌汁(じゃがいも、麩)	御飯 きのこハンパンの煮物 うぐいす豆 味噌汁(里芋、キャベツ)	御飯 大根の炒り煮 胡麻納豆 味噌汁(葱、小松菜)	御飯 白菜と生揚げの煮物 さんまの甘露煮 味噌汁(玉葱、ワカ)	御飯 ホレンソウの炒め ウィンナー 味噌汁(じゃがいも豆腐)	御飯 野菜煮物 オクラ納豆 味噌汁(ナメ、麩)	御飯 じゃが芋の煮物 そばろ 味噌汁(トコロ、キャベツ)
昼食	御飯 和風おろしハンバーグ 人参の甘露煮 アボガドのサラダ 味噌汁(ナメ、豆腐)	御飯 カレイと野菜の蒸し焼き じゃがいもとパ-コンソメ風味 ブロッコリーのピ-ナツ和え フルーツポンチ 豆腐のスープ	御飯 白身魚のフライ 玉葱とキノコの玉子とじ ワカと海藻のサラダ みかん 味噌汁(エキ、大根)	春キャベツのスパゲティ(ロング選択) トトとツツのサラダ ミニオムレツ いちご かぼちゃのスープ	鮭と玉子の井ぶり 大根のそばろあんかけ じゃが芋のサラダ バナナ 味噌汁(葱、なめこ)	筈と桜海老の炊込御飯 蹄の香り味噌焼き ふきの土佐煮 白和え キウイフルーツ 菜花のお吸い物	御飯 和風玉子焼きのこあんかけ 大根と胡瓜のサラダ しじみ佃煮 アロエとトクのヨーグルト 味噌汁(油揚、玉葱)
夕食	御飯 鶏肉と春野菜のポトフ スパゲティサラダ スランブルエッグ	御飯 豚肉とビーマンの炒め 小松菜海苔和え たまごとうふ	御飯 鶏と牛蒡の旨煮 ほうれん草のお浸し ミニ豆腐	御飯 豚しゃぶの梅肉ソース 茄子ビ-マン味噌炒め 長芋とろろ	御飯 鶏ときのこの炒め 卵の花炒り煮 小松菜ごま和え	御飯 豚挽肉と茄子のトト煮 大根と海草サラダ ス克蘭ブルエッグ	御飯 肉団子の甘酢あんかけ 青梗菜の煮浸し 春雨サラダ
3時	洋菓子(カスタード)		飲み物	選べるおやつ			
	29	30	31				
朝食	御飯 小松菜と厚揚げの煮物 いわしのみぞれ煮 味噌汁(エキ、大根)	御飯 野菜とソーセージの煮物 ミートオムレツ 味噌汁(里芋、葱)	御飯 切干大根の炒め煮 青海苔納豆 味噌汁(玉葱、エキ)				
昼食	御飯 おでん うどのきんぴら 胡瓜とわかめの酢の物	三色おにぎり 海老と春の食材天ぷら とうふしんじょう 菜花のお浸し 桜団子 椎茸と三葉の澄まし汁	豆ごはん 豚肉ときのこのシチュー 青菜と玉子のサラダ バナナ				
夕食	御飯 ロールキャベツ ホレンソウの炒め マカロニサラダ	御飯 鶏肉と大根の炒め さつまいものあずき煮 ブロッコリーごま和え	御飯 サワラのとろろ煮し 煮物(かぼちゃ) 菜花の白和え				

3 時	ミニアム		飲み物				
--------	------	--	-----	--	--	--	--