

献立表

現場：サンホームふじみ
 期 間：2020/5/1～2020/5/15

	日	月	火	水	木	金	土
						1	2
朝食						御飯 4色きんぴら たらこ 味噌汁(油揚げ、ジャガ仔)	御飯 煮物(厚揚げ、小松菜) 鱈の甘露煮 味噌汁(エノキ、大根)
昼食						御飯 麻婆なす モヤシとワカメの和え物 中華玉子焼き みかん にらと椎茸のスープ	春野菜と鶏肉のカレーライス 魚介と野菜のサラダ 漬物(福神漬) フルーツポンチ ワカメと葱のスープ
夕食						御飯 鶏肉と根菜の炒め煮 春菊の白あえ 三色ピーマンサラダ	御飯 豚肉と野菜の玉子とじ 長芋どろろ ミニ豆腐
	3	4	5	6	7	8	9
朝食	御飯 アサリとかぶの煮物 昆布豆 味噌汁(麩、シメジ)	御飯 ひじきと大豆の煮物 さんまの甘露煮 味噌汁(小松菜、豆腐)	御飯 切干大根の炒め煮 胡麻納豆 味噌汁(ジャガ仔、葱)	御飯 野菜のコンソメ煮 ミートオムレツ 味噌汁(油揚げ、トロコブ)	御飯 高野豆腐合め煮 サバの味噌煮 味噌汁(ナメコ、玉葱)	御飯 ピーマンとペーコンの煮物 しらす納豆 味噌汁(エノキ、麩)	御飯 アサリと小松菜の煮物 玉子焼き 味噌汁(トロコブ、大根)
昼食	御飯 自身魚フライ ポテトサラダ きのこのスープ	御飯 豚豚 春雨のサラダ カニシュウマイ キウイフルーツ 青梗菜のスープ	あさりの御飯 エビフライ 煮物(がんも) 小松菜胡桃和え いちご 茗竹汁	御飯 鶏肉の塩麹焼き かぼちゃ小倉煮 ブロッコリーのサラダ みかん 味噌汁(大根、麩)	御飯 豚肉と茸のオイスター炒め 根菜の合め煮 胡瓜とワカメの和え物 バナナ 葱のスープ	御飯 サケのムニエル 小松菜とたまごの炒め物 トマトのサラダ りんご 豆腐のスープ	ラーメン にらもやし炒め 肉しゅうまい 杏仁豆腐
夕食	御飯 鶏肉と野菜のトマト煮込み スパゲティサラダ スクランブルエッグ	御飯 サバの味噌煮 炒り豆腐 新キャベツとワカメのお浸し	御飯 肉団子と野菜甘酢あん 青梗菜のボン酢和え ミニ豆腐	御飯 かれいの煮つけ ピーマンと茄子の炒め ごぼうのサラダ	御飯 和風玉子焼きあんかけ 煮物(厚揚げ) 春菊の和え物	御飯 豚肉とキャベツのみそ炒め さつまいも甘露煮 もずく三杯酢	御飯 さわらのどろろ蒸し 揚げ茄子のそぼろ煮 いんげんごま和え
3時	抹茶水ようかん		飲み物	選べるおやつ			
	10	11	12	13	14	15	
朝食	御飯 きんぴらごぼう いわしの梅煮 味噌汁(葱、豆腐)	御飯 ソーセージと野菜の煮物 うぐいす豆 味噌汁(茄子、椎茸)	御飯 ぜんまいと車麩煮付 青海苔納豆 味噌汁(なめこ、葱)	御飯 ヒジキと切干大根の煮物 ししゃも甘露煮 味噌汁(ジャガ仔、油揚げ)	御飯 ジャガ仔と桜海老煮物 黒豆煮 味噌汁(エノキ、ワカメ)	御飯 筍とつみれの煮物 胡麻納豆 味噌汁(大根、麩)	
昼食	御飯 和風ハンバーグ 春野菜の炒め キャベツとワカメのスープ	御飯 コロッセ ほうれん草の煮浸し 豚しゃぶサラダ ブルーベリーヨーグルト けんちん汁	カレーライス キャベツとトマトのサラダ 漬物(福神漬) バナナ 小松菜のスープ	山菜おこわ 筑前煮 なす田楽 白和え りんご うどと椎茸澄まし汁	御飯 鰯の照り焼き 煮物(かぼちゃ) 青梗菜の和え物 キウイフルーツ 豚汁	御飯 キャベツ豚煮物 ポテトサラダ オクラの和え物 フルーツポンチ 味噌汁(あさり、葱)	
夕食	御飯 鶏肉と野菜のクリームシチュー 小松菜のピーナツ和え トマトオムレツ	御飯 カニ玉 三色ピーマン炒め 棒々鶏	御飯 ピーマン肉詰 さつまいもレモン煮 マカロニサラダ	御飯 豚肉と三葉玉子とじ 野菜ソテー 小松菜海苔和え	御飯 鶏唐揚げ かぶの煮物 ブロッコリーとツナのサラダ	煮入り御飯 ほっけの塩焼き 厚揚げの煮物 長芋とめかぶのどろろ	
3時	アイスクリーム		飲み物	選べるおやつ			