

献立表

会場：サンホームふじみ
 期間：2020/5/16～2020/5/31

	日	月	火	水	木	金	土
							16
朝食							御飯 ホレンソウとエリンギ煮物 ミニオムレツ 味噌汁(キャベツ、玉葱)
昼食							チキンライス カレイの蒸し焼き 舞茸とベーコンの炒め フルーツヨーグルト ワカメスープ
夕食							御飯 麻婆豆腐 青梗菜とシメジの和え物 海老餃子
	17	18	19	20	21	22	23
朝食	御飯 大根とサツマアゲの煮物 ウインナー 味噌汁(茄子、椎茸)	御飯 煮物(厚揚げ、小松菜) イワシ生姜煮 味噌汁(葱、里芋)	御飯 五目きんぴら 昆布豆 味噌汁(ジャガイモ、麩)	御飯 わらびの煮物 鱧の甘露煮 味噌汁(キャベツ、豆腐)	御飯 カブとガントキ含め煮 たらこ 味噌汁(エキ、葱)	御飯 豆腐ときのこの煮物 オクラ納豆 味噌汁(葱、ワカメ)	御飯 キャベツとソーセージの煮物 ミートオムレツ 味噌汁(ジャガイモ、油揚げ)
昼食	御飯 鶏肉南蛮漬け 五目豆 ホレンソウごま和え 味噌汁(トロコブ、葱)	きのこ山菜うどん たまごの袋煮 五目ひじきの炒め煮 キャベツ和え物 みかん	五目御飯 豚肉と野菜の旨煮 なす田楽 胡瓜とワカメの和え物 キウイフルーツ 味噌汁(かぶ、油揚げ)	御飯 チキンカツ 小松菜の塩昆布和え 白花豆 ぶどう 根菜ときのこの汁物	アサリと筍の御飯 鯖の山椒焼き きんぴらごぼう 豆腐の和風サラダ バナナ 味噌汁(玉葱、小松菜)	御飯 鶏肉と春野菜の炒め じゃが芋の煮物 彩ビーマリアボカドシーザーサラダ ブルーベリーヨーグルト コーンスープ	なめこころろそば ふんわり天 筍と採えびの炒め煮 昆布豆 みかん
夕食	御飯 鮭の蒸し焼き 炒り豆腐 もやし辛し和え ミニあんぱん	筍ごはん 肉じゃが 和風サラダ 胡麻豆腐	御飯 魚介と豆のシチュー アスパラとウインナーの玉子炒め トマトサラダ	御飯 豚肉と春雨の中巻炒め かにしゅうまい ぜんまいの和え物	麦入り御飯 鶏つくね甘辛煮 青梗菜とシメジの煮浸し キャベツと胡瓜の梅和え	御飯 かいらいの煮つけ 卵の花の炒り煮 南瓜と胡桃和風マヨサラダ	御飯 挽肉のオープン焼トマトソース じゃが芋の塩バター煮 ブロッコリーとコーンのサラダ
3時			飲み物	選べるおやつ			
	24	25	26	27	28	29	30
朝食	御飯 ピーマンとサツマアゲの煮物 ししゃもの甘露煮 味噌汁(大根、麩)	御飯 かぶとはんぺんの煮物 金時煮豆 味噌汁(シメジ、豆腐)	御飯 青梗菜と舞茸の煮物 昆布豆 味噌汁(葱、キャベツ)	御飯 アサリと小松菜の煮物 きのこの玉子焼き 味噌汁(カブ、トロコブ)	御飯 高野豆腐と野菜の煮物 ウインナー 味噌汁(浅葱、油揚げ)	御飯 切干大根とひじきの煮物 納豆山かけ 味噌汁(豆腐、玉葱)	御飯 生揚げと青菜の煮物 まぐろフレーク 味噌汁(キャベツ、エキ)
昼食	御飯 肉豆腐 きのこの炒め物 春野菜のサラダ あさりとみづっぱのお吸い物	選抜春散寿司・春キャベツラスターハン 豚しゃぶ胡麻だれ 山菜と生揚げの煮物 新玉葱のバター醤油蒸し りんご 苺汁	ひれカツ丼 ふきと筍の土佐煮 小松菜海苔和え バナナ 味噌汁(ナメコ、ナス)	ロールパン・レーズンパン チキンピカタ(鶏肉の衣焼) ポテトサラダ フルーツヨーグルト トマトと玉葱のスープ	魚介と茸のカレーライス アスパラの冷しゃぶサラダ 漬物(福神漬) キウイフルーツ ワカメと玉子のスープ	おろしうどん がんもと茄子の煮物 温泉たまご 小松菜ごま和え ぶどう	御飯 あじフライ 春雨サラダ もずくの和え物 オレンジ 根菜の汁物
夕食	菜めし 鶏肉の塩麹焼き 青菜と玉子の炒め物 キャベツとワカメの和え物	御飯 鯖のカレー風味焼き 鶏とごぼうのサラダ もずく三杯酢	御飯 鶏バブリカ焼き ジャガイモとソーセージトマト煮	御飯 ほっけの塩焼き 茄子と厚揚げの煮物 オクラとカブの和え物	御飯 鶏照り焼き 春キャベツと採海老の炒め 新玉葱ときのこのマリネ	御飯 サケのムニエル ブロッコリーと舞茸の炒め トマトと海藻のサラダ	御飯 酢豚 水餃子 にらの和え物
3時	おまんじゅう		飲み物	選べるおやつ			
	31						

朝食	御飯 4色きんぴら いわしの梅煮 味噌汁(シヤガ仔、葱)						
昼食	御飯 カニ玉 青根菜のオイスター炒め トマトとワカメのナムル 豆腐のスープ						
夕食	御飯 鶏肉ときのこの炒め 南瓜と枝豆の煮物 アスパラサラダ						
3時	ミニパン						