

献立表

現 場：サンホームふじみ  
期 間：2020/6/1～2020/6/15

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
朝食		御飯 ツナじゃが そばろ 味噌汁(ナメ、油揚)	御飯 ビーマンとソーゼジの煮物 胡麻納豆 味噌汁(豆腐、シジ)	御飯 車麩の煮付け さんまの甘露煮 味噌汁(麩、玉葱)	御飯 キャベツとツナの煮物 ミートオムレツ 味噌汁(トコロコ、葱)	御飯 ふきと筍の煮物 青海苔納豆 味噌汁(キャベツ、カブ)	御飯 じゃが芋のコンソメ煮 ウィンナー 味噌汁(エノキ、ワカメ)
昼食		御飯 鰯の高蜜漬け わらびと筍の煮物 浅漬け りんご 味噌汁(小松菜、ワカ)	御飯 豚肉とキャベツの味噌炒め 煮物(里芋、ふき) もやしサラダ キウイフルーツ かきたまスープ	御飯 親子煮 三色ビーマン炒め インゲンとツナのサラダ ぶどう 味噌汁(なめこ、茄子)	御飯 銀鮭ときのこの蒸焼き じゃが芋と玉葱の炒め 漬物(きゅうり) バナナ 味噌汁(小松菜、油揚)	麦入り御飯 サバの香り味噌焼き 卵の花炒り煮 長芋とろろ フルーツヨーグルト 椎茸と三葉菜まじり汁	味噌ラーメン サバの香り味噌焼き 中華サラダ 焼き餃子 杏仁豆腐
夕食		御飯 ハンバーグ アサリと春キャベツの煮物 ホレンソウのサラダ	豆ごはん 赤魚と舞茸の煮付け 茄子そばろ炒め 小松菜のからし和え	御飯 豚肉と牛蒡の旨煮 薩摩芋のサラダ 胡瓜とワカメの和え物	御飯 フライドチキン アサリとかぶの煮物 海藻とオクラのサラダ	御飯 麻婆茄子春雨 海老にらまんじゅう 青梗菜の和え物	御飯 白身魚の茸バター焼 茄子のカレー炒め マカロニサラダ
3時			飲み物	選べるおやつ			
	7	8	9	10	11	12	13
朝食	御飯 きんぴらごぼう 華五目玉子焼き 味噌汁(シメジ、麩)	御飯 五目豆 サバの味噌煮 味噌汁(ナメ、油揚)	御飯 エノキと青菜の炒め煮 しらす納豆 味噌汁(麩、ワカ)	御飯 カンピョウと野菜の合め煮 そばろ 味噌汁(じゃが芋、葱)	御飯 切干大根の炒め煮 だし巻きたまご 味噌汁(茄子、玉葱)	御飯 4色きんぴら 青海苔納豆 味噌汁(ナメ、油揚)	御飯 豆腐と茸の煮物 イワシ生姜煮 味噌汁(トコロコ、コマツナ)
昼食	ハヤシライス シーザーサラダ ワカメスープ	梅生薑御飯 肉じゃが アスパラと舞茸炒め 枝豆入白和え オレンジ 味噌汁(アサリ、トコロコ)	御飯 田鍋肉 胡瓜ともやしの和え物 中華玉子焼き バナナ サントウと春雨のスープ	御飯 ハンバーグキノコミク拉斯ソース 青菜と人参炒め レタとツナのサラダ フルーツボンチ コンソメスープ	御飯 サワラの山椒焼き ひじきの煮物 タラモサラダ オレンジ 豚汁	冷やし中華 中華五目炒め 海老餃子 すいか	御飯 鶏肉の衣焼き 茄子と挽肉チキッパ炒め トマトサラダ アロエヨーグルト 味噌汁(ワカメ、アサリ)
夕食	御飯 ビーマン肉詰 ポテトサラダ 塩昆布と野菜の浅漬	御飯 玉子と海老のソリソリ 棒々鶏 シュウマイ	御飯 筑前煮 トマトのサラダ ミニ豆腐	麦入り御飯 アジ塩焼き 煮物(厚揚げ) ウラとカブのトロ和え	御飯 豚肉と大豆のトマト煮 青菜ときのこの炒め 魚介のサラダ	御飯 鮭の塩バター焼き さつまいもレモン煮 ビーマンとキノコのソリ	御飯 豚肉と野菜の味噌煮 南瓜小倉がけ 春巻の胡麻和え
3時			飲み物	選べるおやつ			
	14	15					
朝食	御飯 ウィンナーと野菜の煮物 きのこのオムレツ 味噌汁(麩、キャベツ)	御飯 生揚げと茄子の煮物 鮭フレーク 味噌汁(ワカメ、葱)					
昼食	御飯 海老カツ じゃが芋のコンソメ煮 レタとベーコンのサラダ トマトのスープ	御飯 筍と豚肉の中華炒め 春雨と海藻のサラダ たまごとうふ キウイフルーツ ニラワンタンスープ					
夕食	御飯 豚冷しゃぶ 小松菜と豆腐の炒り煮 アロココのサラダ	御飯 鶏肉の塩麹焼き じゃが芋と玉葱の煮物 人参のインゲン塩バター和え					

3 時	ミニバン						
--------	------	--	--	--	--	--	--