

献立表

現 場：サンホームふじみ  
期 間：2020/6/16～2020/6/30

	日	月	火	水	木	金	土
			16	17	18	19	20
朝食			御飯 きんぴらごぼう オクラ納豆 味噌汁(小松菜、油揚げ)	御飯 ビーマンとソーゼンの煮物 葱入茄子焼き 味噌汁(豆腐、エノキ)	御飯 キャベツとツナの煮物 ウインナー 味噌汁(トコロコフ、茄子)	御飯 かぶとはんぺんの煮物 胡麻納豆 味噌汁(小松菜、麩)	御飯 じゃが芋煮物 さんまの甘露煮 味噌汁(ワカメ、シメジ)
昼食			御飯 鯖塩焼きレモン風味 切り大根とヒジキの煮物 長芋と胡瓜の梅和え りんご 鶏肉ときのこの汁物	チキンカレーライス トマトとアスパラのサラダ 漬物(福神漬) みかん キャベツのスープ	御飯 カニ玉 いんげんと厚揚げの中華煮 ナムル 杏仁豆腐 青梗菜のスープ	御飯 メンチカツ ふきと筍の土佐煮 カラとカブの和え物 バナナ 味噌汁(葱、アサリ)	山菜そば 玉子中華煮物 小松菜ごま和え 昆布豆 ぶどう
夕食			チキンプライス クリームシチュー 魚介のサラダ	御飯 赤魚の煮付け 里芋のそぼろ煮 白和え	御飯 豚しょうが焼き 粉ふき芋 春雨サラダ	御飯 海老とたまごのナリソス 豆腐の中華煮 青梗菜の和え物	御飯 鶏照り焼き 茄子とビーマン味噌煮 マカロニサラダ
3時			飲み物	選べるおやつ			
	21	22	23	24	25	26	27
朝食	御飯 五目きんぴら うぐいす豆 味噌汁(葱、キャベツ)	御飯 厚揚げときのこの煮物 芋五目茄子焼き 味噌汁(麩、ナス)	御飯 切り大根とベーコン煮物 黒豆煮 味噌汁(じゃがいも、ワカメ)	御飯 エノキと青菜の炒め煮 だし巻き玉子 味噌汁(玉葱、トコロコフ)	御飯 五目豆 ししゃも甘露煮 味噌汁(じゃがいも、シメジ)	御飯 車麩の煮付け 納豆山かけ 味噌汁(豆腐、葱)	御飯 ひじきの煮物 イワシ生姜煮 味噌汁(じゃがいも、コブ)
昼食	御飯 あじの香味噌焼き あんかけ豆腐 かぶの和風サラダ 椎茸と三菜の澄まし汁	御飯 煮込みハンバーグ じゃが芋のコンソメ煮 ツナとキャベツのサラダ フルーツヨーグルト コーンスープ	御飯 チキン南蛮 春雨サラダ ミニ冷奴 バナナ 味噌汁(椎茸、キャベツ)	御飯 サバの味噌煮 かぼちゃそぼろ煮 焼きなす(みょうが) フルーツポンチ 味噌汁(葱、なめこ)	御飯 ソースカツ 小松菜の煮びたし 漬物(かぶ) キウイフルーツ けんちん汁	御飯 鮭のムニエル(塩バター焼) アスパラとたまごの炒め 海藻ときのこのサラダ ブルーベリーヨーグルト トマトとベーコンの野菜スープ	ビビンバ丼 カルビ焼き肉 温泉たまご すいか ワカメ豆腐のスープ
夕食	御飯 豚肉と大豆のトマト煮 野菜ソテー ポテトサラダ	御飯 鮭の粕漬焼 青菜と舞茸のバター炒め 胡麻豆腐	御飯 肉野菜炒め ブロッコリーごま和え かにしゅうまい	御飯 豚肉と玉葱の旨煮 卵の花の炒り煮 胡瓜とワカメの酢の物	御飯 かれのいマヨネーズ焼き ササゲとベーコンの炒め にんじんのサラダ	御飯 筑前煮 三色ビーマン炒め カラとカブの和え物	御飯 豆腐ハンバーグおろしソース ごぼう土佐煮 チキンサラダ
3時	おまんじゅう		飲み物	選べるおやつ			
	28	29	30				
朝食	御飯 桜海老とじゃがいも煮物 ウインナー 味噌汁(ナメコ、ナス)	御飯 豆腐と野菜の煮物 ミートオムレツ 味噌汁(玉葱、トコロコフ)	御飯 キャベツとソーゼンの煮物 黒豆煮 味噌汁(葱、シメジ)				
昼食	<お弁当> 塩サバ 煮物 和風サラダ	御飯(ロング)主菜選択食 豚肉梅生姜焼/魚梅煮 きんぴらごぼう なす田楽 メロン 澄まし汁(アサリ、ササゲ、ウ、シイタケ)	ミックストイッチ 旬野菜と鶏肉のトマト煮 彩ビーマンと魚介のサラダ 桃のヨーグルト コーンスープ				
夕食	御飯 ロールキャベツ 青菜と茸の炒め トマトサラダ	御飯 鶏肉と舞茸塩焼レモン風味 じゃがいもと玉葱チキンプライス炒め ブロッコリーのサラダ	御飯 八宝菜 青梗菜とハムの和え物 焼き餃子				

3 時	ミニバン		飲み物				
--------	------	--	-----	--	--	--	--