

献立表

現 場：サンホームふじみ  
期 間：2020/7/16～2020/7/31

	日	月	火	水	木	金	土
					16	17	18
朝食					御飯 じゃが芋と桜海老煮物 たらこ 味噌汁(麩、なめこ)	御飯 車麩の煮付け オクラ納豆 味噌汁(油揚、小松菜)	御飯 厚揚げの煮物 ウィンナー 味噌汁(玉葱、茄子)
昼食				御飯 豚肉とキャブのみそ炒め 卵の花の煮物 春雨と海藻のサラダ フルーツヨーグルト 味噌汁(椎茸、玉葱)	御飯 鶏肉南蛮漬け スッキニの炒め 長芋とろろ オレンジ 味噌汁(ワカ、エキ)	御飯 かれいといんげん煮付け ポテトサラダ 胡瓜とワカのさっぱり梅和え キウイフルーツ 豚汁	
夕食				御飯 サバの味噌煮 焼きなす(みょうが) 白和え	御飯 麻婆豆腐 棒々鶏 焼き餃子	御飯 親子煮 三色ビーマン炒め 豆腐のきのこあん	
	19	20	21	22	23	24	25
朝食	御飯 五目豆 ししゃも甘露煮 味噌汁(シカケ、葱)	御飯 キャブとソーセージの煮物 ミニオムレツ 味噌汁(油揚、茄子)	御飯 切干大根とヒジキ煮物 オクラ納豆 味噌汁(エキ、玉葱)	御飯 生揚げとインゲンの煮物 サバの味噌煮 味噌汁(小松菜、ナメ)	御飯 五目きんぴら まぐろフレーク 味噌汁(油揚、茄子)	御飯 茄子の炒め煮 胡麻納豆 味噌汁(葱、麩)	御飯 キャベツの煮物 蹠の甘露煮 味噌汁(ナメ、シカケ)
昼食	筍と山菜の御飯 玉子の袋煮 蒸茄子柚子味噌がけ モロヘイヤの和え物 味噌汁(麩、エキ)	御飯 肉豆腐 トマトと紫蘇の和風サラダ 胡瓜ともずくの和え物 バナナ 味噌汁(なめこ、葱)	鰻のひつまぶし 冬瓜のひき肉あんかけ 茄子の煮浸し ぶどう 吸物(みつば、麩)	生姜御飯 鶏照り焼き きんぴらごぼう モロヘイヤの梅おかか和え 杏仁豆腐 味噌汁(ヨウカ、アサリ)	冷やしラーメン にがうり豆豆腐の炒め物 エビシユウマイ すいか	旬野菜と魚介のカレーライス ハムと野菜のサラダ らっきょう漬 ブルーベリーヨーグルト ワカメスープ	御飯 炒り鶏 オクラとミョウガの冷奴 もずくの和え物 バナナ 味噌汁(コマツナ、トロコフ)
夕食	御飯 あじのさんが焼おろしソース かばちや小倉煮 青菜とコーンのサラダ	麦入り御飯 銀鮭の塩焼き 舞茸と小松菜の炒め 長芋とオクラの山葵酢醤油	御飯 肉じゃが にらたま炒め キャブの塩麩和え	御飯 ハンバーグおろしソース 夏野菜のトマト煮込み	御飯 アジ塩焼き 粉ふき芋 アスパラのお浸し	御飯 鶏豆腐煮 ビーマンと人参のキンピラ レタスの和風サラダ	御飯 ゴーヤと豚肉のオムレツ炒め トマトと胡瓜のサラダ 海老餃子
3時	アイスクリーム	喫茶室	飲み物	選べるおやつ			
	26	27	28	29	30	31	
朝食	御飯 ツナじゃが 葱入玉子焼き 味噌汁(油揚、ワカ)	御飯 小松菜とハハンの煮物 そばろ 味噌汁(玉葱、トロコフ)	御飯 ソーセージと野菜の煮物 納豆 味噌汁(豆腐)	御飯 ガレットキ野菜菜め煮 たらこ 味噌汁(シメジ、麩)	御飯 きのこ豆腐の煮物 ミートオムレツ 味噌汁(青梗菜、ワカ)	御飯 青梗菜とあさりの煮物 葱納豆 味噌汁(茄子、トロコフ)	
昼食	御飯 鮭の蒸し焼き なすそばろ煮 夏野菜の彩和え きのこのスープ	御飯 ビーマン肉詰 卵の花の煮物 人参とツナのサラダ キウイフルーツ 味噌汁(茄子、ナメ)	御飯 かばちコロクケ アサリと小松菜の煮浸し 漬物(かぶ) フルーツポンチ 味噌汁(インゲン、エキ)	持参：選抜倉揚茄子冷肉味噌うどん(ワサ) トウモロコシ(胡瓜、トマト、ワカ) ビーマンの塩昆布和え すいか	持参：御飯 デイ：ホットドッグ 魚介と夏野菜のスープ煮 トマトとアボガドのサラダ ウインナーソーセージ マンゴヨーグルト	お赤飯 赤魚の粕漬焼 夏野菜の炊き合わせ いんげんごま和え メロン 椎茸と三葉の漬汁	
夕食	御飯 鶏肉と玉葱の旨煮 スッキニの味噌炒め めかぶとろろ	御飯 鶏ときのこのか-焼き 南瓜といんげんの煮物 ごぼうサラダ	御飯 玉子中華と肉団子煮物 茄子とビーマンの炒め キャブと胡瓜の即席漬	御飯 ほっけの塩焼き 厚揚げ甘辛煮 モロヘイヤの和え物	麦入り御飯 鶏肉の旨煮 小松菜お浸し 長芋とろろ梅和え	御飯 豚肉と牛蒡の甘辛煮 ポテトサラダ もずく三杯酢	
3時	アイスクリーム		飲み物	選べるおやつ			