

献立表

現 場:サンホームふじみ
期 間:2020/8/1~2020/8/15

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|--|---|--|---|---|--|--|
| | | | | | | | 1 |
| 朝食 | | | | | | | 御飯 厚揚げと大根の煮物 ウインナー 味噌汁(玉葱、エノキ) |
| 昼食 | | | | | | | 御飯 豚冷しゃぶ胡麻だれ かぼちゃ小倉煮 小松菜のおかか和え みかん 胡瓜と茄子の冷やし汁 |
| 夕食 | | | | | | | 御飯 和風玉子焼あんかけ とうがんとえび煮 和風サラダ |
| | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 朝食 | 御飯 ハンパんと野菜の煮物 イワシ生姜煮 味噌汁(なめこ、葱) | 御飯 茄子とインゲンの煮物 きのこの玉子焼き 味噌汁(ワカメ、ジャガイト) | 御飯 キャベツとツナの煮物 オクラ納豆 味噌汁(油揚げ、茄子) | 御飯 4色きんぴら ししゃも甘露煮 味噌汁(葱、ホウレンソウ) | 御飯 じゃが芋の煮物 葱入玉子焼き 味噌汁(豆腐、エノキ) | 御飯 きんぴらごぼう 浅葱納豆 味噌汁(ワカメ、春巻菜) | 御飯 ピーマンとサツマアゲの煮物 黒豆煮 味噌汁(シメジ、ジャガイト) |
| 昼食 | 御飯 ゴーヤチャンプル 粉ふき芋 トマトと青紫蘇のサラダ ワカメスープ | 夏野菜ソース焼きそば 小松菜の煮物 キウイとモモ ズッキーニのスープ | 魚介のカレーライス トマトとアボガドのサラダ 漬物(福神漬) ブルーベリーヨーグルト きのこ豆腐のスープ | 御飯 親子煮 小松菜とらすのお浸し 薬味豆腐 ぶどう 味噌汁(椎茸、トコロコフ) | 御飯 鮭の味噌バター焼き 卵の花の炒り煮 茄子のお浸し すいか 小松菜の澄まし汁 | 御飯 冷やし中華 夏野菜と玉子の袋煮 三色ピーマン炒め 鶏ササミ梅和え フルーツポンチ 吸物(豆腐) | 御飯 茄子の中巻 カニカマサラダ みかん |
| 夕食 | 御飯 鶏肉の塩麹焼き まいたけのバター炒め オクラのおかか和え | 御飯 鯖のどろろ蒸し 炒り豆腐 胡瓜とワカメの和え物 | 御飯 肉団子 にらと玉子の炒め物 ごぼうサラダ | 御飯 アジ塩焼き ピーマンと茄子のぼろ炒め 海藻サラダ | 御飯 キャベツ豚煮物 春雨サラダ 胡麻豆腐 | 御飯 ブりのムニエル じゃが芋のぼろ煮 いんげんピーナツ和え | 御飯 豚肉とキムチの炒め 煮物(厚揚げ) モロヘイヤの和え物 |
| 3時 | おまんじゅう | | 飲み物 | 選べるおやつ | | | |
| | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 朝食 | 御飯 切り大根の炒め煮 粥のおかか煮 味噌汁(トコロコフ、玉葱) | 御飯 ひきき五目煮 だし巻きたまご 味噌汁(茄子、麩) | 御飯 ピーマンとハンパンの煮物 どろろ納豆 味噌汁(エノキ、葱) | 御飯 小松菜と厚揚げの煮物 サバの味噌煮 味噌汁(玉葱、麩) | 御飯 きんぴらごぼう きのこの玉子焼き 味噌汁(油揚げ、トコロコフ) | 御飯 ガンモトキとナス合め煮 オクラ納豆 味噌汁(ジャガイト、ワカメ) | 御飯 ジャガイトの煮物 ウインナー 味噌汁(ホウレンソウ、シメジ) |
| 昼食 | 麦入り御飯 鶏肉のさっぱり煮 ゴーヤとキノコの炒め 漬物(梅干し) どろろ汁 | どうろこし御飯 豚肉の衣焼き じゃが芋の甘辛煮 きのこのサラダ キウイフルーツ 味噌汁(ワカメ、油揚げ) | 御飯 鶏照り焼き マカロニサラダ オクラのおかか和え バナナ 味噌汁(アサリ、ナス) | 御飯 豚にら玉炒め なす田楽 トマトサラダ 梨 味噌汁(ワカメ、なめこ) | 御飯 おろしそば 揚げ豆腐と鶏肉あん モロヘイヤと長芋の和え物 ぶどう | 御飯 鮭ときのこの蒸し焼き かぼちゃのぼろ煮 小松菜のお浸し すいか 冷汁 | 御飯 鶏唐揚げ 薬味豆腐 もずく和え キウイフルーツ 味噌汁(玉葱、麩) |
| 夕食 | 御飯 サバの香り味噌焼き 煮物(かぼちゃ) 胡瓜とワカメの酢の物 | 御飯 蒸し(鶏の葱塩レモンたれ) チンゲン菜炒め煮 白和え | ゆかりごはん 炒り豆腐 ツナサラダ おろしめかぶ | 御飯 豆腐ハンバーグ ジャーマンポテト ピーマンの塩昆布和え | 御飯 鯉の梅煮 ズッキーニの炒め インゲンのくるみ和え | 御飯 炒り鶏 キャベツの和え物 たまごどうふ | 御飯 かれの煮付け チンゲン菜炒め さつまいも甘煮 |
| 3時 | アイスクリーム | | 飲み物 | 選べるおやつ | | | |