

献立表

現 場：サンホームふじみ
期 間：2020/8/16～2020/8/31

	日 16	月 17	火 18	水 19	木 20	金 21	土 22
朝食	御飯 冬瓜と高野豆腐合め煮 鰻の甘露煮 味噌汁(ナメコ、トコロコブ)	御飯 豆腐ときこの煮物 玉子焼き 味噌汁(青梗菜、茄子)	御飯 キャベツとペーコンの煮物 とろろ納豆 味噌汁(葱、エキ)	御飯 切干とヒジキの炒め煮 イワシ生姜煮 味噌汁(豆腐、麩)	御飯 茄子とピーマンの煮物 ウィンナー 味噌汁(油揚げ、シメジ)	御飯 4色きんぴら オクラ納豆 味噌汁(ジャガイモ、ナス)	御飯 生揚げとインゲンの煮物 さんま甘露煮 味噌汁(ナメコ、葱)
昼食	御飯 五目玉子焼あんかけ 三色ピーマン炒め 胡瓜の梅かつお和え 豚汁	御飯 ハヤシライス キャベツのサラダ ブルーベリーヨーグルト ズッキーニのスープ	御飯 麻婆豆腐 青梗菜の煮浸し トマトサラダ オレンジ 春雨スープ	そうめん 夏野菜しんじょう煮物 いんげん胡麻和え キウイフルーツ	御飯 鯖塩焼き きんぴらごぼう 小松菜の和え物 桃缶 味噌汁(なめこ、葱)	御飯 豚しょうが焼き 枝豆とひじきの五目煮 胡瓜の和え物 梨 味噌汁(トコロコブキャベツ)	御飯 鶏肉の塩麩焼き 卵の花の炒り煮 茄子の柚子味噌かけ マンゴーヨーグルト 味噌汁(アサリ、麩)
夕食	御飯 豚冷しゃぶ 春雨サラダ 長芋とろろ	御飯 鶏肉とじゃが芋の塩煮 小松菜煮浸し オクラの和え物	御飯 親子煮 茄子炒め モロヘイヤの山葵醤油和え	御飯 豚肉と野菜の旨煮 粉ふき芋 トマトとツナの和風サラダ	御飯 鶏肉ときこの煮物 玉子とニラの炒め物 キャベツの和え物	わかめごはん 鯖の塩バター焼き 薩摩芋の小豆煮 小松菜のピーナツ和え	御飯 肉じゃが 青梗菜のきのこ炒め 薬味豆腐
3時	おはぎ	喫茶室	飲み物	選べるおやつ			
	23	24	25	26	27	28	29
朝食	御飯 車麩と冬瓜煮付け ししゃも甘露煮 味噌汁(玉葱、トコロコブ)	御飯 ハンパんと野菜の煮物 ミートオムレツ 味噌汁(小松菜、麩)	御飯 サツマゲと野菜の煮物 金時煮豆 味噌汁(葱、なめこ)	御飯 じゃが芋の煮物 そばろ 味噌汁(油揚げ、エキ)	御飯 五目きんぴら にしの甘露煮 味噌汁(ジャガイモ、ワカメ)	御飯 がんもと野菜の合め煮 オクラ納豆 味噌汁(キャベツ、麩)	御飯 野菜とウインナーコンソメ煮 きのこの玉子焼き 味噌汁(トコロコブ、油揚げ)
昼食	御飯 メンチカツ ソーセージと夏野菜の煮物 豆腐のスープ	御飯 鶏と牛蒡の旨煮 にがうりのきんぴら 白和え ぶどう 味噌汁(茄子、油揚げ)	御飯 豚冷しゃぶ チンゲン菜炒め煮 ブロッコリーのサラダ バナナ 味噌汁(トコロコブ、椎茸)	御飯 焼きビーフン 青菜の胡麻和え ミニにらたま 梨 きのこのスープ	ゆかりごはん 玉子中華煮物 揚すな肉味噌かけ オクラとモズクの和え物 すいか 味噌汁(あさり、葱)	選抜食夏野菜天丼・カレー サラダ 漬物 フルーツヨーグルト 青菜と椎茸の汁物	冷やし中華 茄子と枝豆の煮物 胡麻豆腐 オレンジ
夕食	御飯 鶏肉南蛮漬け 煮物(かぼちゃ) 海藻とツナのサラダ	御飯 鰻のカレー風味焼き ポテトサラダ ピーマン塩昆布和え	御飯 赤魚の煮付け 茄子カレー炒め オクラとめかぶの和え物	御飯 鶏照り焼き もやしの炒め 冷奴	御飯 豚肉のたれ焼き 小松菜の煮びたし トマトと大葉の和風サラダ	御飯 サケの塩焼き 三色ピーマン炒め 長芋とろろ	御飯 鶏つくね 薩摩芋小倉煮 胡瓜とワカメの酢の物
3時	プリン		飲み物	選べるおやつ			
	30	31					
朝食	御飯 キャベツとペーコンの煮物 うぐいす豆 味噌汁(玉葱、シメジ)	御飯 生揚げと野菜の煮物 いわしの梅煮 味噌汁(葱、ワカメ)					
昼食	あんかけチャーハン サラダ かにしゅうまい	パン ビーフシチュー トマトサラダ ミニオムレツ キウイフルーツ					
夕食	御飯 サバの味噌煮 キャベツの炒め オクラの和え物	御飯 茄子豚肉ピーマン味噌炒め 煮物(かぼちゃ) もやし大葉土佐和え					
3時	納涼祭						