

献立表

現 場：サンホームふじみ
期 間：2020/9/1～2020/9/15

	日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
朝食			御飯 4色きんぴら 納豆山かけ 味噌汁(エキ、豆腐)	御飯 茄子とピーマンの煮物 だし巻きたまご 味噌汁(サ仕、麩)	御飯 豆腐とまいたけの煮物 秋刀魚甘露煮 味噌汁(トロコフコマツナ)	御飯 ハンパんと野菜の煮物 昆布豆 味噌汁(葱、ワカメ)	御飯 キャベツとツナの煮物 ウィンナー 味噌汁(ナメコ、玉葱)
昼食			御飯 カレイのムニエル さつまいもレモン煮 海藻サラダ フルーツポンチ 小松菜のスープ	御飯 鶏竜田揚げ 粉ふき芋 小松菜からし和え ブルーベリーヨーグルト 味噌汁(あさり、椎茸)	御飯 豚肉とキャベツの味噌炒め 南瓜の煮物 薬味豆腐 梨 味噌汁(玉葱、なめこ)	御飯 カニ玉 煮物(厚揚げ) 青梗菜の和え物 バナナ キャベツのスープ	御飯 鮭と舞茸の蒸し焼き 大根の田楽 ホレンソウのピーナツ和え キウイフルーツ 豚汁
夕食			御飯 おろしハンバーグ 人参とインゲンの煮物 胡瓜の塩もみ	御飯 アジ塩焼き 炒り豆腐 キャベツ塩昆布和え	御飯 筑前煮 ツナサラダ いんげんくろみ和え	御飯 肉じゃが 春雨サラダ 小松菜ごま和え	御飯 五目玉子焼きあんかけ 茄子とピーマンの炒め 魚介のサラダ
3時			飲み物	選べるおやつ			
	6	7	8	9	10	11	12
朝食	御飯 車麩の煮付け ししゃも甘露煮 味噌汁(茄子、ジャガイモ)	御飯 きんぴらごぼう きのこの玉子焼き 味噌汁(シメジ、油揚げ)	御飯 大根旨煮 オクラ納豆 味噌汁(エキ、葱)	御飯 ひじき五目煮 サバの味噌煮 味噌汁(麩、キャベツ)	御飯 きのこ厚揚げの煮物 茸五目玉子焼き 味噌汁(玉葱、トロコフ)	御飯 アサヒと小松菜の煮物 うぐいす豆 味噌汁(葱、ワカメ)	御飯 ソーセージと野菜の煮物 そばろ 味噌汁(なめこ、豆腐)
昼食	御飯 八宝菜 サラダ 焼き餃子	うどん 魚介と野菜のかき揚げ 小松菜のお浸し ごま豆腐 ぶどう	御飯 白身魚とピーマンの蒸焼 舞茸と青菜の炒め 南瓜のサラダ オレンジ コーンスープ	御飯 麻婆なす あんかけ豆腐 トマトサラダ 杏仁フルーツ きのこ薩摩芋汁物	御飯 海老と青梗菜のあんかけ 卵の花の炒り煮 ササミとゴボウのサラダ フルーツヨーグルト 味噌汁(キャベツ、大根)	御飯 豚肉と野菜の味噌煮 にらたま炒め 和風サラダ キウイフルーツ 味噌汁(ナス、ジャガイモ)	御飯 鶏葱入り蕎麦 茄子と生揚げおろしポン酢 オクラの和え物 バナナ
夕食	御飯 鶏ときのこの炒め ミニ豆腐 オクラとめかぶの和え物	御飯 鯖の山椒焼き 野菜の炒め ポテトサラダ	御飯 肉豆腐 キャベツ煮浸し もずく三杯酢	御飯 鶏照り焼き 青梗菜とシメジのお浸し 長芋とオクラの山葵酢醤油	御飯 和風おろしハンバーグ 里芋の柚子味噌がけ 白和え	御飯 鶏肉の塩麹焼き さつまいも甘煮 いんげんのツナマヨサラダ	御飯 おでん 粉ふき芋 春雨サラダ
3時			飲み物	選べるおやつ			
	13	14	15				
朝食	御飯 がんと野菜の煮物 イワシ生姜煮 味噌汁(キャベツ、シメジ)	御飯 じゃが芋の煮物 ウィンナー 味噌汁(油揚げ、茄子)	御飯 車麩の煮付け オクラ納豆 味噌汁(豆腐、葱)				
昼食	御飯 きのこのクリームシチュー 海藻サラダ スクランブルエッグ	御飯 ブリの照り焼き 小松菜とあさりの煮浸し ミニ豆腐 梨 豚汁	薩摩芋御飯 さんまの塩焼き 秋茄子のそばろ煮 ほうれん草のごま和え りんご 味噌汁(ナメコ、油揚げ)				
夕食	御飯 豚肉と茄子のオスター炒め かぼちゃ小倉煮 青梗菜の和え物	御飯 鶏牛蒡煮 もやし炒め ワカメとキュウリとトマト和え物	御飯 豚肉と野菜の玉子とじ マカロニサラダ キャベツと胡瓜の浅漬				

3 時	おまんじゅう	喫茶室	紅白饅頭				
--------	--------	-----	------	--	--	--	--