

### 献立表

現 場：サンホームふじみ  
期 間：2020/9/16～2020/9/30

	日	月	火	水	木	金	土
				16	17	18	19
朝食				御飯 豆腐と野菜の煮物 サバの味噌煮 味噌汁(麩、ワカメ)	御飯 五目きんぴら 玉子焼き 味噌汁(エノキ、玉葱)	御飯 大根とツレの炒め煮 納豆山かけ 味噌汁(油揚げ、葱)	御飯 茄子とガンモの煮物 さんまの甘露煮 味噌汁(シジ、麩)
昼食				御飯 きのこ煮込みハンバーグ ポテトチーズ アスパラガ ブルーベリーヨーグルト かきたまスープ	御飯 フジヤオロス キャベツサラダ 薬味豆腐 オレンジ ワカメスープ	うどん 海老と秋野菜のかき揚げ 茄子ビーマン味噌煮 トマトと大葉和え バナナ	御飯 肉じゃが キノコのオイス炒め ほうれん草のお浸し キウイフルーツ 味噌汁(アサリ、キャベツ)
夕食				御飯 鶏としめじの旨煮 青菜の炒め めかぶおろし和え	御飯 ほっけの塩焼き かぼちゃそぼろ煮 青梗菜のお浸し	御飯 鶏肉南蛮漬け 小松菜の煮びたし ごぼうサラダ	わかめごはん あんかけ玉子焼き もやし和え物 ごまとうふ
3時				選べるおやつ			
	20	21	22	23	24	25	26
朝食	御飯 青梗菜とソセージの煮物 黒豆煮 味噌汁(トコロブ、豆腐)	御飯 キャベツとベーコンの煮物 きのこのオムレツ 味噌汁(大根、茄子)	御飯 ベーコンと野菜の煮物 昆布豆 味噌汁(ジャガイモ、ワカメ)	御飯 高野豆腐と野菜の煮物 たらこ煮付け 味噌汁(玉葱、油揚げ)	御飯 豆腐ときのこの煮物 葱入玉子焼き 味噌汁(茄子、麩)	御飯 野菜とウインナーの煮物 オクラ納豆 味噌汁(大根、葱)	御飯 ガンモの煮物 そぼろ 味噌汁(エノキ、ジャガイモ)
昼食	御飯 鶏肉とキノコのトマトソース煮 ツナサラダ 漬物(きゅうり) 豆腐のスープ	散らし寿司 金目鯛の煮付け 白和え なす田楽 ぶどう 茶碗蒸し	御飯 エビフライ ひじきと切干大根煮物 胡瓜の塩麹和え 梨 味噌汁(なす、なめこ)	そぼろ丼 じゃが芋のマスタードサラダ 野菜の塩昆布和え みかん 梨 味噌汁(エノキ、葱)	選択食(和風・洋風弁当) サケの塩焼き 煮物(里芋) サラダ バナナ 味噌汁(トコロブ、小松菜)	パン(コン・チーズ) ミートローフ 魚介のサラダ フルーツヨーグルト コーンスープ 味噌汁	粟入り赤飯 ブリの照り焼き 炊き合わせ 春菊とキノコの胡桃和え ぶどう 椎茸と三つ葉の澄まし汁
夕食	御飯 さけ大根粕煮 里芋のにころがし いんげんごま和え	御飯 豚肉と野菜の味噌煮 ポテトサラダ 小松菜からし和え	御飯 鶏と牛蒡の旨煮 青梗菜の柚子味噌和え たまごとうふ	御飯 白身魚のカレー焼き 厚揚げの煮物 海藻サラダ	御飯 豚しょうが焼き ほうれん草のごま和え もずく三杯酢	御飯 サバの香り味噌焼き あんかけ豆腐 胡瓜とワカの酢の物	麦入り御飯 鶏つくね 大根煮物 長芋とろろ
3時	おはぎ		飲み物	選べるおやつ			
	27	28	29	30			
朝食	御飯 サマアガと牛蒡のキビラ 華五目玉子焼 味噌汁(青梗菜、油揚げ)	御飯 青梗菜とシジの煮物 ウインナー 味噌汁(ワカメ、里芋)	御飯 車麩の煮付け 納豆山かけ 味噌汁(ナメ、油揚げ)	御飯 アサリと小松菜の煮物 だし巻きたまご 味噌汁(葱、シジ)			
昼食	御飯 豚肉の野菜あん さつまいも甘煮 胡瓜の和え物 豆腐のスープ	そば 白身魚のふんわり天 小松菜の和え物 なすと豆腐の田楽 キウイフルーツ	御飯 豚肉とキノコのオイス炒め かにしゅうまい 野菜の梅和え りんご かきたまスープ	御飯 かぼちゃコロケ 蒸しなすそぼろかけ 豆腐の和風サラダ バナナ 味噌汁(玉葱、キャベツ)			
夕食	御飯 かれいの蒸し焼き まいたけと野菜の炒め 小松菜のお浸し	御飯 親子煮 ポテトサラダ 胡瓜とトマトの塩昆布和え	御飯 ほっけの塩焼き 煮奴 ブロッコリーごま和え	御飯 おろしハンバーグ 青菜とたまごの炒め物 トマトのソース入りお浸し			

3 時	栗どらやき		飲み物	選べるおやつ			
--------	-------	--	-----	--------	--	--	--