

献立表

現 場：サンホームふじみ  
期 間：2020/10/1～2020/10/15

	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
朝食					御飯 4色きんぴら イワシ生姜煮 味噌汁(ワカメ、ジャガイモ)	御飯 野菜とはんぺんの煮物 黒豆煮 味噌汁(油揚げ、ジャガイモ)	御飯 切干大根とヒジキの煮物 玉子焼き 味噌汁(麩、エノキ)
昼食					鶏肉とときのこのカレーライス トマトサラダ 漬物(福神漬) ブルーベリーヨーグルト 小松菜のスープ	御飯 ブリ大根 なべしぎ 白和え みかん しめじの澄まし汁	御飯 酢豚 里芋の柚子味噌がけ 小松菜の和え物 杏仁フルーツ ワニタンスープ
夕食					御飯 おでん 三色ビーマン炒め チンゲンサイ和え物	御飯 豚肉野菜鍋 かぼちゃ小倉煮 オクラとめかぶの和え物	わかめごはん 鮭の蒸し焼き 卵の花の炒り煮 キャベツの和え物
	4	5	6	7	8	9	10
朝食	御飯 厚揚げの煮物 ししゃも甘露煮 味噌汁(青梗菜、葱)	御飯 ソーセージと野菜の煮物 そばろ 味噌汁(玉葱、トコロコフ)	御飯 五目豆 鱈の甘露煮 味噌汁(シメジ、大根)	御飯 野菜たっぷり煮物 ミートオムレツ 味噌汁(豆腐、なめこ)	御飯 ガンドキと野菜の合め煮 サバの味噌煮 味噌汁(ワカメ、ジャガイモ)	御飯 五目きんぴら オクラ納豆 味噌汁(葱、エノキ)	御飯 ツナとジャガイモの煮物 ウインナー 味噌汁(玉葱、トコロコフ)
昼食	御飯 鶏肉のクリームシチュー ブロッコリーのサラダ ミニオムレツ	御飯 サバの味噌煮 小松菜と舞茸の炒め 野菜の塩昆布和え キウイフルーツ のっぺい汁	御飯 カレーうどん 茄子とピーマンの煮浸し 玉子焼き フルーツヨーグルト	御飯 さんまの塩焼き 煮物(厚揚げ、小松菜) 長芋とろろ みかん 味噌汁(キャベツ、玉葱)	御飯 カニ玉 野菜炒め 棒々鶏 りんご 豆腐のスープ	御飯 かいかいの煮付け 青梗菜とシメジの煮浸し ポテトサラダ バナナ 味噌汁(大根、あさり)	御飯 とんかつ 煮奴 キャベツとコンソンのサラダ キウイフルーツ 味噌汁(麩、エノキ)
夕食	御飯 あじのさんま焼き なすそばろ煮 春雨サラダ	御飯 豚肉と豆腐の旨煮 粉ふき芋 いんげんごま和え	御飯 鶏照り焼き 煮物(里芋) マカロニサラダ	御飯 豚肉と野菜の味噌煮 もやしと青梗菜の炒め 漬物(きゅうり)	御飯 鶏肉と牛蒡の旨煮 南瓜とツナのサラダ 小松菜からし和え	御飯 豚肉と豆腐の煮物 ブロッコリーの炒め もやしの和え物	御飯 鯖塩焼き なべしぎ もずくの和え物
3時	おまんじゅう		飲み物	選べるおやつ			
	11	12	13	14	15		
朝食	御飯 豆腐ときのこの煮物 玉子焼き 味噌汁(キャベツ、なす)	御飯 合め煮(里芋、大根) いわしの梅煮 味噌汁(葱、麩)	御飯 切干大根の炒め煮 昆布豆 味噌汁(ナメコ、ジャガイモ)	御飯 白菜と生揚げの煮物 そばろ 味噌汁(玉葱、エノキ)	御飯 ソーセージと野菜の煮物 オムレツ 味噌汁(油揚げ、トコロコフ)		
昼食	御飯 鮭の蒸し焼き さつまいもレモン煮 小松菜ごま和え ワカメスープ	御飯 ハヤシライス ツナとキャベツのサラダ フルーツポンチ コンソメスープ	御飯 豚肉と秋野菜のシチュー ブロッコリーのサラダ トマトオムレツ りんご	御飯 ブリ大根 茄子挽肉あんかけ ほうれん草のお浸し バナナ 味噌汁(葱、豆腐)	御飯 鶏唐揚げ 牛蒡の旨煮 キャベツの和え物 ヨーグルト 味噌汁(コマツジャガイモ)		
夕食	御飯 鶏肉南蛮漬け 和風サラダ オクラとろろ	御飯 肉じゃが 青菜と玉子の炒め物 ミニ豆腐	御飯 さわらの照り焼き 小松菜の煮びたし 豆腐と海草サラダ	御飯 豚肉と野菜の味噌炒め 煮物(かぼちゃ) いんげんごま和え	御飯 たらとキノコのマヨネーズ焼き 炒り豆腐 大根和風サラダ		
3時	ミニあんぱん	喫茶室	飲み物	選べるおやつ			