

献立表

会場：サンホームふじみ
期 間：2020/10/16～2020/10/31

	日	月	火	水	木	金	土
						16	17
朝食						雑炊 大根とはんぺんの煮物 とろろ納豆 味噌汁(ワカ、葱)	御飯 かぼちゃの煮物 ししゃも甘露煮 味噌汁(麩、玉葱)
昼食						味噌ラーメン 焼き餃子 和え物 杏仁フルーツ	御飯 親子煮 粉ふき芋 ほうれん草の胡桃和え みかん 豆腐のスープ
夕食						御飯 ハンバーグおろしソース ブロッコリーの炒め 里芋田楽	御飯 豚肉大根の旨煮 きのこピーマン炒め 長芋とろろ
	18	19	20	21	22	23	24
朝食	御飯 ひじき五目煮 玉子焼き 味噌汁(油揚げ、キャベツ)	御飯 野菜のコンソメ煮 ウインナー 味噌汁(葱、麩)	御飯 きんぴらごぼう 昆布豆 漬物(梅干) 味噌汁(大根、なめこ)	御飯 車麩の煮付け 鯉の甘露煮 味噌汁(白菜、里芋)	御飯 ハンパシと野菜の煮物 芋五目玉子焼き 味噌汁(じゃがいも、ワカ)	御飯 キャベツとベーコンの煮物 オクラ納豆 味噌汁(麩、豆腐)	御飯 大根さつま揚げ煮物 うぐいす豆 味噌汁(トロッコ、シメジ)
昼食	御飯 サケの塩焼き 厚揚げの煮物 小松菜のお浸し 豚汁	薩摩芋ときのこの御飯 おでん チキンサラダ ウラとカブの和え物 ぶどう	御飯 麻婆豆腐 サラダ ミニにらたま 梨 ワカとホレンソウのスープ	御飯 挽肉入オムレツ 野菜のコンソメ煮 チーズポテトサラダ フルーツポンチ きのこのスープ	御飯 鯉の袖巻焼き 里芋鶏そぼろあんかけ めかぶおろし 柿 豚汁	煮入り御飯 鶏と牛蒡の旨煮 小松菜のきのこ和え とろろ キウイフルーツ 味噌汁(あさり、白菜)	御飯 ささみチーズカツ ブロッコリーキノコのコンソメ煮 魚介の和え物(マリネ) バナナヨーグルト じゃが芋のスープ
夕食	御飯 鶏照り焼き 薩摩芋小豆煮 春雨サラダ	御飯 サバの味噌煮 まいたけのバター炒め 青梗菜の和え物	御飯 炒り鶏 じゃが芋のソース風味 インゲンナマヨ和え	御飯 茄子豚肉ピーマン味噌炒め 煮奴 オクラ和え物	御飯 肉豆腐 ほうれん草炒め 和風サラダ	御飯 秋刀魚の蒲焼き ブロッコリーオスターソース炒め かぼちゃ小倉煮	御飯 玉子焼きあんかけ もやし炒め 白和え
3時	かぼちゃプリン		飲み物	選べるおやつ			
	25	26	27	28	29	30	31
朝食	御飯 高野豆腐冷め煮 さんまの甘露煮 味噌汁(じゃがいも、葱)	御飯 ソーセージと野菜の煮物 葱入玉子焼き 味噌汁(なす、豆腐)	御飯 アサリと大根の煮物 黒豆煮 味噌汁(コマツエキ)	御飯 じゃが芋の煮物 ウインナー 味噌汁(ナメ、豆腐)	御飯 生揚げと野菜の煮物 イワシ生姜煮 味噌汁(玉葱、麩)	御飯 切干大根とがらの煮物 納豆山かけ 味噌汁(シメジ、ワカ)	御飯 野菜とソーセージ煮物 ミートオムレツ 味噌汁(油揚げ、葱)
昼食	御飯 チンジャオロース 小松菜の和え物 エビシユウマイ 白菜のスープ	ソース焼きそば 信田煮 ごま豆腐 りんご 青梗菜と椎茸のスープ	御飯 ハンバーグキノコミクスソース 粉ふき芋 水菜と海藻サラダ フルーツポンチ コーンスープ	御飯 鶏肉の塩麩焼き きんぴらごぼう 小松菜としらすの浸し バナナ 味噌汁(キャベツ、ワカ)	豚肉きのこそば 玉子巾着 秋の白和え 栗金時煮豆 柿	松茸御飯 秋刀魚の塩焼き 薩摩芋の甘露煮 ほうれん草柚子香和え いちじくヨーグルト 吸物(たまごとうふ)	パン シチュー 南瓜のチーズ焼き サラダ りんご
夕食	御飯 豚肉とブロッコリーの塩麩焼 キャベツとツナの煮物 春雨トマトサラダ	御飯 鶏もも肉炭火焼き 白菜のときのこの炒め煮 ごぼうサラダ	御飯 サバの香り味噌焼き ホレンソウと玉子の炒め 大根サラダ	御飯 豚肉と野菜の玉子とじ まいたけのバター炒め 青梗菜和え物	御飯 流前煮 マカロニサラダ ピーマンとシラス塩昆布和え	御飯 豚しょうが焼き キャベツ煮浸し ブロッコリー胡麻サラダ	御飯 銀鯉ときのこの蒸焼 小松菜の炒め もずく和え

3 時	お汁粉		飲み物	選べるおやつ			
--------	-----	--	-----	--------	--	--	--