

献立表

現 場：サンホームふじみ
期 間：2020/11/16～2020/11/30

	日	月	火	水	木	金	土
		16	17	18	19	20	21
朝食		御飯 里芋と大根の煮物 玉子焼き 味噌汁(トロコブハクサイ)	御飯 大根とつみれの煮物 オクラ納豆 味噌汁(玉葱、麩)	御飯 牛蒡とサツマアゲのキビラ うぐいす豆 梅干し 味噌汁(ジャガイモ、ワカメ)	御飯 きのこ厚揚げの煮物 鱧の甘露煮 味噌汁(里芋、葱)	御飯 キャベツとペーコンの煮物 きのこの玉子焼き 味噌汁(大根、エノ)	御飯 ツナじゃが芋の煮物 黒豆煮 味噌汁(油揚げ、なめこ)
昼食		御飯 鶏肉と葱のたれ焼き 青梗菜とハンパンの炒め煮 白和え フルーツヨーグルト のっぺい汁	御飯 赤魚野菜あんかけ 里芋田楽 和風サラダ 柿 味噌汁(小松菜、油揚げ) ほうれん草としめじの澄まし汁	人参ごはん 鶏ときのこのクリームシチュー キャベツとツナのサラダ ミニオムレツ りんご	御飯 肉団子の甘酢あんかけ にらと玉子のオイスター炒め 大根とえ物 バナナ 味噌汁(油揚げトロコブ)	御飯 サバの味噌煮 ポテトサラダ ほうれん草のお浸し みかん 豆腐とワカメの澄まし汁	おろしうどん ハンパンの野菜天ぷら 春菊の白和え キウイフルーツ
夕食		御飯 サケの塩焼き 小松菜と舞茸の炒め もやし和風サラダ	御飯 豚肉と白菜の旨煮 キャベツの炒め ほうれん草のお浸し	麦入り御飯 タラのチリ蒸し 薩摩芋のサラダ チンゲン菜炒め煮	御飯 鶏豆腐煮 春菊と人参のツナ和え 長芋とオクラの山葵酢醤油	御飯 豚肉と大根の煮物 まいたけのバター炒め 春雨サラダ	御飯 ブリ大根 小松菜の炒め 白菜柚子香和え
3時		喫茶室	飲み物	選べるおやつ			
	22	23	24	25	26	27	28
朝食		御飯 車麩の煮付け イワン生薑煮 味噌汁(葱、白菜)	御飯 野菜と生揚げの煮物 玉子焼き 味噌汁(麩、葱)	御飯 白菜の煮物 納豆山かけ 味噌汁(エノ、豆腐)	御飯 きんぴらごぼう ししゃも甘露煮 味噌汁(玉葱、ナメコ)	御飯 ウイナーと野菜のコンソメ煮 金時煮豆 味噌汁(白菜、油揚げ)	御飯 じゃが芋の煮物 そばろ 味噌汁(大根、豆腐)
昼食		御飯 デミグラス煮込ハンバーグ 南瓜のチーズ焼き ブロッコリーサラダ ワカメキノコのスープ	御飯 麻婆豆腐 じゃが芋の煮物 キャベツとツナの和え物 ヨーグルト 白菜とあさりのスープ	手打ち蕎麦 海老天ぷら 小松菜胡桃和え 白菜の浅漬け 柿	<選抜食>雑炊3種 トマトオムレツ ブロッコリーのサラダ フルーツポンチ 大根と人参のスープ	御飯 ブリの照り焼き かぼちゃそばろ煮 大根人参の和え物 りんご 小松菜の澄まし汁	御飯 豚豚 白菜ツナサラダ 豆腐しゅうまい ヨーグルト たまごスープ
夕食		御飯 肉じゃが あんかけ豆腐 もずく三杯酢 ミニあんぱん	御飯 おでん チキンサラダ ほうれん草のごま和え	御飯 豚肉とキャベツみそ炒め さつまいもレモン煮 ホウレンソウのおかか和え	御飯 玉子焼きあんかけ 卵の花の炒り煮 キャベツのサラダ	御飯 鶏肉南蛮漬け 野菜のカル-炒め ブロッコリーの胡麻サラダ	御飯 サバの香り味噌焼き 小松菜の煮浸し 長芋とろろ
3時			飲み物	選べるおやつ			
	29	30					
朝食		御飯 人参とひじき五目煮 さんまの甘露煮 味噌汁(キャベツ、シメジ)	御飯 煮物(がんも) だし巻きたまご 味噌汁(里芋、葱)				
昼食		御飯 鶏竜田揚げ 大根の煮物 ほうれん草のピーナツ和え 里芋とろろこぶ汁	生姜御飯 銀鮭の塩麹焼き まいたけのバター炒め 白あえ みかん さつま豚汁				
夕食		御飯 牛蒡と豚肉の煮物	御飯 鶏もも肉炭火焼き				

食	煮奴 ワカメとツナのサラダ	煮物 (かぼちゃ) 大根としらすのサラダ				
3時	お芋のようかん					