

献立表

現場：サンホームふじみ
期 間：2020/12/1～2020/12/15

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
朝食			御飯 豆腐と野菜の煮物 イワシ生姜煮 味噌汁(玉葱、エノキ)	御飯 野菜とさつま揚げ煮物 黒豆煮 梅干し 味噌汁(ナメコ、ワカメ)	御飯 ソーセージと野菜の煮物 ミートオムレツ 味噌汁(じゃが芋、葱)	御飯 切干大根の炒め煮 オクラ納豆 味噌汁(里芋、しめじ)	御飯 白菜と里芋の煮物 ウィンナー 味噌汁(キャベツ、麩)
昼食			御飯 照り焼きハンバーグ さつまいも甘煮 ホレンソウのおかか和え 柿 すいとん汁	御飯 鶏肉高野豆腐玉子とじ 小松菜の炒め キャベツの昆布和え りんご 味噌汁(里芋、アサリ)	御飯 鯖の塩焼き 炒り豆腐 里芋のサラダ バナナ 味噌汁(青梗菜、麩)	御飯 豚肉とキノコのオイスター炒め 車麩の煮付け 白菜のサラダ みかん ほうれん草のスープ	みそラーメン 豚肉のにらもやし炒め 焼き餃子 杏仁豆腐
夕食			御飯 玉子中華と大根の煮物 春菊ときのこの炒め 白菜の浅漬け	御飯 カレイのムニエル ジャガイモのケチャップ炒め ブロッコリーごま和え	御飯 豚しょうが焼き 小松菜の煮びたし しらすのおろし和え	御飯 ブリ大根 ブロッコリーの炒め ポテトサラダ	御飯 鶏照り焼き マカロニサラダ ほうれん草のごま和え
3時			飲み物	選べるおやつ			
	6	7	8	9	10	11	12
朝食	御飯 大根とソーセージの煮物 葱入玉子焼き 味噌汁(トロコブ、エノキ)	御飯 高野豆腐含め煮 サバの味噌煮 味噌汁(油揚げ、白菜)	御飯 ツナじゃが そばろ 味噌汁(大根、麩)	御飯 ハンパンの煮物 納豆山かけ 味噌汁(豆腐、葱)	御飯 ゴボウとサツマアゲの煮物 華五目玉子焼き 味噌汁(小松菜、油揚げ)	御飯 ブロッコリーの煮物 さんまの甘露煮 味噌汁(ワカメ、ジャガイモ)	御飯 里芋とひじきの煮物 昆布大豆 味噌汁(玉葱、エノキ)
昼食	御飯 カレー肉じゃが 湯豆腐 春菊の胡桃和え 大根のスープ	ハヤシライス ブロッコリーのサラダ スクランブルエッグ ヨーグルト ワカメスープ	御飯 鱈と野菜の煮物 卵の花の炒り煮 青梗菜の梅おかか和え バナナ 味噌汁(サツマイモ、ナメコ)	御飯 鶏肉と牛蒡の照り焼き 小松菜の煮びたし 大根ツナサラダ みかん かき玉汁	煮入り御飯 鮭フライ 里芋の柚子味噌がけ 白菜の和え物 柿 粕汁	ほうとう 豆腐の豚野菜あんかけ 野菜の塩麹浅漬け りんご	生姜御飯 おでん(信田煮) ほうれん草のお浸し チキンサラダ キウイフルーツ 味噌汁(あさり、葱)
夕食	御飯 鮭のきのこ蒸し焼き 白菜とベーコンの煮物 めかぶとろろ	御飯 豚肉と大根の煮物 かぼちゃ小倉煮 キャベツサラダ	御飯 鶏挽肉とキノコのオイスターソース炒め 煮物(厚揚げ) 大根人参甘酢和え	御飯 かれの煮付け じゃが芋の加-炒め ブロッコリーの和え物	御飯 豚肉と葱の旨煮 チンゲン菜炒め サラダ	御飯 鶏大根のさっぱり煮 薩摩芋の小豆煮 小松菜錦糸ごま和え	御飯 鶏照り焼き 玉子入野菜炒め 長芋とろろ
3時			飲み物	選べるおやつ			
	13	14	15				
朝食	御飯 煮物(厚揚げ、小松菜) いわしの梅煮 味噌汁(トロコブ、里芋)	御飯 白菜とサツマアゲの煮物 きのこの玉子焼き 味噌汁(葱、大根)	御飯 キャベツとベーコンの煮物 金時煮豆 味噌汁(麩、ジャガイモ)				
昼食	御飯 鶏挽肉春雨野菜炒め物 中華玉子焼き キャベツサラダ 豆腐のスープ	御飯 豚肉と小松菜の炒め ごぼう土佐煮 ツナとワカメのサラダ フルーツヨーグルト けんちん汁	ハヤシライス スクランブルエッグホレンソウ チーズ 柿 水菜とワカメスープ				
夕食	御飯 肉じゃが 大根のあんかけ	御飯 鶏肉ときのこの塩麹焼き 煮物(かぼちゃ)	御飯 サケの塩焼き 里芋にころがし				

	ブロッコリーのサラダ	白和え	白菜柚子香和え				
3 時	おまんじゅう	喫茶室	飲み物				