

献立表

現 場：サンホームふじみ  
期 間：2020/12/16～2020/12/31

	日	月	火	水	木	金	土
				16	17	18	19
朝食				御飯 大根の煮物 サバの味噌煮 味噌汁(里芋、なめこ)	御飯 きのこ豆腐の煮物 葱入玉子焼き 味噌汁(玉葱、ワカメ)	御飯 含め煮(里芋、大根) オクラ納豆 味噌汁(しめじ、油揚げ)	御飯 白菜とあさりの煮物 ウィンナー 味噌汁(キャベツ、豆腐)
昼食				御飯 鶏水だし じゃがいも煮物 ブロッコリーごま和え りんご 味噌汁(キャベツ、葱)	カレーうどん 白菜とハンパンの煮物 春菊のおかか和え バナナヨーグルト	御飯 ブリ大根 チンゲン菜炒め煮 めかぶとろろ みかん 豚汁	御飯 鶏肉とキノコのオyster炒め ポテトサラダ いんげんごま和え 杏仁豆腐 たまごスープ
夕食				御飯 おろしハンバーグ 厚揚げ煮物 青梗菜の和え物	御飯 たらのマヨネーズ焼き ハムとホレンソウのサラダ さつまいも甘露煮	御飯 ロールキャベツ 粉ふき芋 小松菜塩昆布和え	御飯 肉豆腐 きんぴらごぼう ほうれん草の和え物
3時				選べるおやつ			
	20	21	22	23	24	25	26
朝食	御飯 煮物(がんも) ししも甘露煮 味噌汁(じゃがいも、トコロコブ)	御飯 じゃが芋と桜えび煮物 だし巻きたまご 味噌汁(葱、大根)	御飯 五目豆 イワシ生姜煮 味噌汁(里芋、玉葱)	御飯 4色きんぴら そばろ 味噌汁(じゃがいも、ワカメ)	御飯 車麩の煮付け 昆布豆 味噌汁(トコロコブ、春菊)	御飯 大根とハンパンの煮物 ウィンナー 味噌汁(エキ、油揚げ)	御飯 煮物(厚揚げ、小松菜) さんまの甘露煮 味噌汁(里芋、玉葱)
昼食	御飯 あんかけ玉子焼き 里芋田楽 小松菜からし和え 吸物(わかめ、麩)	御飯 とんかつ かぼちゃ小倉煮 ほうれん草柚子香お浸し キウイフルーツ けんちん汁	御飯 鶏肉団子の甘酢あん ひじきの煮物 白菜のお浸し バナナ きのこ汁	御飯 牛蒡と豚肉の旨煮 ブロッコリーと玉子のサラダ キャベツの浅漬け みかん 豆腐の澄まし汁	選抜食テーム(トコロコブ、ショウウ) もやしとにらの炒め カニシユウマイ フルーツポンチ	パン食 エビフライ マカロニサラダ フルーツヨーグルト コーンスープ	五目寿司 炒り鶏 野菜の塩昆布和え 胡麻豆腐 りんご 吸物(春菊、トコロコブ)
夕食	御飯 鯖のカレー焼き 湯豆腐 ブロッコリーとササミのサラダ	御飯 鶏肉と白菜蒸焼 舞茸の炒め 大根のツナのサラダ	御飯 豚肉とキャベツのみそ炒め 青梗菜の煮浸し 春雨サラダ	御飯 カレイのみぞれ煮 卵の花の炒り煮 カワラワのカレーサラダ	御飯 白菜と豚肉の煮物 かぼちゃのサラダ 小松菜ごま和え	御飯 鶏もも肉炭火焼き ブロッコリーのコンソメ煮 タラモサラダ	御飯 きのこハンバーグ ほうれん草の炒め ごぼうのサラダ
3時	季節の和菓子		飲み物	選べるおやつ		クリスマスケーキ	
	27	28	29	30	31		
朝食	御飯 切干大根とヒジキの煮物 納豆山かけ 味噌汁(白菜、麩)	御飯 ソーセージと野菜の煮物 うぐいす豆 味噌汁(豆腐、エキ)	御飯 高野豆腐含め煮 ウィンナー 梅干し 味噌汁(キャベツ、油揚げ)	御飯 煮物(じゃがいも) ししも甘露煮 味噌汁(大根、ワカメ)	御飯 車麩の煮付け オクラ納豆 味噌汁(エキ、葱)		
昼食	御飯 麻婆豆腐 海草サラダ ミニにらたま ほうれん草のスープ	御飯 サバの味噌煮 じゃが芋と桜えびの煮物 ブロッコリー キウイフルーツ 澄まし汁(あさり、葱)	御飯 かぼちゃコロケ 白菜とあさりの煮物 たまごとうふ ヨーグルト 呉汁	御飯 肉団子の酢豚 青梗菜煮浸し えびぎょうざ バナナ 豆腐のスープ	年越しそば 海老と旬野菜のかき揚げ いんげんごま和え		
夕食	御飯 はーけの塩焼き キャベツとハムの炒め	御飯 親子煮 春菊の和え物	御飯 鰯大根粕煮 ホレンソウのピーナツ和え	御飯 おでん ブロッコリーのサラダ	御飯 大根と牛肉べっこう煮 ポテトサラダ		

	里芋の柚子味噌がけ	大根浅漬け	めかぶ和え	漬物 (はくさい)	小松菜のおかか和え		
3 時	ワッフル	お餅つき お汁粉	飲み物	選べるおやつ	みかん		