

献立表

現 場：サンホームふじみ  
期 間：2021/1/1～2021/1/15

	日	月	火	水	木	金	土
						1	2
朝食						蟹雑炊 春玉子焼・昆布巻 花麩と豆腐の澄まし汁	御飯 がんもと大根の煮物 たらこ 味噌汁(白菜、里芋)
昼食						栗赤飯 筑前煮 柚子入なます 伊達巻・黒豆 紅白蒲鉾と春菊お吸物	御飯 鱈の照り煮 薩摩芋と栗のきんとん 茶碗蒸し
夕食						ちらし寿司 赤魚のみそ粕漬焼 小松菜の煮びたし	御飯 鶏だんごと舞茸の煮物 牛蒡と人参のきんぴら 胡麻豆腐柚子味噌
3時						和菓子・甘酒	りんご
	3	4	5	6	7	8	9
朝食	御飯 きのこ豆腐の煮物 鰯の甘露煮 味噌汁(油揚げ、かつお)	御飯 煮物(厚揚げ) 納豆山かけ 味噌汁(玉葱、シジ)	御飯 白菜とハハンの煮物 ウィンナー 味噌汁(キャベツ、豆腐)	御飯 4色きんぴら 華五目玉子焼 味噌汁(ナメ、葱)	御飯 キャベツとピーコーンの煮物 うぐいす豆 味噌汁(大根、エキ)	御飯 含め煮(里芋、大根) イワシ生姜煮 味噌汁(玉葱、シジ)	御飯 ソーセージと野菜の煮物 ミートオムレツ 味噌汁(キャベツ、ワカ)
昼食	御飯 豚角煮 里芋の和風サラダ チンゲン菜炒め煮 とろろ昆布汁	天井 南瓜炊合わせ 紅白蒲鉾 春 みかん 椎茸ほうれん草お吸物	いなり寿司 蟹と豆腐のふんわり天 春菊の柚子香お浸し 花豆 りんご 味噌汁(アサリ、ミツバ)	炊き込みごはん かれいの煮付け 大根のそばろあんかけ 白和え キウイフルーツ 味噌汁(しめじ、麩)	春の七草粥 豚肉と野菜の五目あんかけ ひじき五目煮 白菜の和え物 バナナ 粕汁	御飯 鶏肉と牛蒡の照り焼き きのこのオニオン炒め 青梗菜のお浸し フルーツポンチ たまごのスープ	御飯 シチュー ホウレンソウのソテー キャベツのサラダ ヨーグルト
夕食	御飯 松風焼きあんかけ ブロッコリーと魚介のサラダ 白菜漬漬け	御飯 ハンバーグ 小松菜の炒め ツナポテトサラダ	御飯 麦入り御飯 ほっけの塩焼き 含め煮(里芋、大根) かっぱとハハリのサラダ	御飯 豚肉長葱の生姜煮 ホウレンソウの炒め 長芋とろろ	御飯 鶏肉の衣焼き さつまいもレモン煮 和風サラダ	御飯 カレー肉じゃが 春雨サラダ 小松菜海苔和え	御飯 サバの味噌煮 白菜炒め かぼちゃのサラダ
3時							
	10	11	12	13	14	15	
朝食	御飯 アサリと小松菜の煮物 そばろ 味噌汁(麩、白菜)	御飯 きんぴらごぼう さんま甘露煮 味噌汁(ホウレンソウ、トコロコ)	御飯 大根煮物 ししゃも甘露煮 味噌汁(葱、小松菜)	御飯 白菜と豆腐の煮物 葱入玉子焼き 味噌汁(玉葱、麩)	御飯 キャベツの煮物 ウィンナー 味噌汁(青梗菜、シジ)	御飯 野菜とソーセージの煮物 オクラ納豆 味噌汁(ワカ、エキ)	
昼食	御飯 鮭フライ ブロッコリーの煮物 ポテトサラダ キャベツのスープ	ほうとう 肉詰いなりの含め煮 白菜梅和え みかん	ポークカレーライス 魚介と海草のサラダ 漬物(福神漬) バナナ きのこ豆腐のスープ	御飯 筑前煮 青梗菜の和え物 黄桃缶 味噌汁(トコロコ玉葱) 昆布大豆	御飯 鶏唐揚げ 卵の花の炒り煮 和風サラダ りんご 味噌汁(もずく、葱)	小豆粥 豚肉と野菜の玉子とじ かぼちゃの煮物 ほうれん草のお浸し キウイフルーツ 根菜の汁物	
夕食	御飯 鶏つくね 青梗菜と舞茸の炒め 長芋とめかぶの和え物	御飯 親子煮 里芋田楽 春菊のサラダ	御飯 あじのさんが焼き 厚揚げの煮物 マカロニサラダ	御飯 豚肉とブロッコリー炒め 煮物(じゃがいも) しらすおろし	御飯 おでん ホウレンソウと人参のバター炒め 白菜とハムのサラダ	麦入り御飯 ブリ大根 ブロッコリーごま和え 青海苔とろろ	
3時							
	カステラ		飲み物	飲み物	選べるおやつ		