

献立表

現 場：サンホームふじみ
期 間：2021/6/1～2021/6/15

	日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
朝食			御飯 キャベツとウイナーの煮物 うぐいす豆 味噌汁(豆腐、なめこ)	御飯 ブロッコリーの煮物 いわしのおかか煮 味噌汁(麩、ワカ)	御飯 ズッキーニとパコーンの煮物 ミニオムレツ 味噌汁(玉葱、エノキ)	御飯 ビーマンとツナの煮物 ウイナー 味噌汁(ジャガイモ、トコロコ)	御飯 あさりと小松菜の煮物 そばろ 味噌汁(豆腐、シメジ)
昼食			御飯 豚肉の梅紫蘇炒め 里芋田楽 小松菜のお浸し すいか 味噌汁(大根、トコロコ)	御飯 枝豆ごはん 鶏肉と大根の炒め煮 煮物(かぼちゃ) オクラ和風サラダ バナナ 味噌汁(油揚げ、かぶ)	御飯 カレーうどん ふんわり天 五目豆 胡瓜のみょうが和え キウイフルーツ	御飯 かつおフライ 切干大根の煮物 いんげんごま和え パイナップル 味噌汁(なめこ、葱)	御飯 煮込みハンバーグ ポテトとツナのチーズ焼き 海藻サラダ マンゴー ビーマンと雑草のスープ
夕食			御飯 さばの味噌煮 ポテトサラダ ビーマンの塩昆布和え	御飯 豚肉と玉葱の炒め 豆腐のみぞれ煮 キャベツとコーンのサラダ	御飯 かいらいの煮付け まいたけのバター炒め 大根としらすのサラダ	御飯 鶏肉の塩レモン焼き 春雨と桜海老の炒め トマトとハムの和え物	御飯 ウイナーと野菜のコンソメ煮 アスパラとカボチャのオムレツ キャベツサラダ
3時				選べるおやつ		飲み物	
	6	7	8	9	10	11	12
朝食	御飯 ひじきと枝豆の煮物 ししゃも甘露煮 味噌汁(なす、大根)	御飯 高野豆腐と野菜煮物 玉子焼き 味噌汁(なめこ、油揚げ)	御飯 野菜とサツマアゲの炒め煮 納豆山かけ 味噌汁(ワカ、タマキ)	御飯 厚揚げの煮物 いわし生姜煮 味噌汁(茄子、葱)	御飯 つみれと野菜の煮物 華五目玉子焼き 味噌汁(里芋、なめこ)	御飯 ハハシと野菜の煮物 昆布豆 味噌汁(なめこ、油揚げ)	御飯 カントキと野菜の煮物 サバの味噌煮 味噌汁(ジャガイモ、フ)
昼食	御飯 チンジャオロース エビシユウマイ トマトと胡瓜のサラダ 青梗菜と豆腐のスープ	御飯 さわらの照り焼き ズッキーニの炒め 豆サラダ 甘夏みかん 豚汁	生姜御飯 鶏竜田揚げ 大根と桜えび煮物 インゲンとツツ和え ブルーベリーヨーグルト 味噌汁(アサリ、ミツバ)	山菜そば 肉団子と玉子の袋煮 卵の花の炒り煮 ビーマン昆布和え キウイフルーツ	御飯 銀鮭のムニエル 青菜ときのこの炒め キャベツの和え物 オレンジ 鶏肉と根菜の汁	御飯 酢豚 アスパラのおかか煮 もやしの和え物 杏仁フルーツ かきたまスープ	御飯 筑前煮 なす田楽 白和え バナナ 味噌汁(葱、トコロコ)
夕食	御飯 あじのさんが焼き 薩摩芋の小豆煮 青菜のお浸し	御飯 鶏肉の梅肉ソース焼き ごぼうサラダ ミニ豆腐	御飯 豚しゃぶ 里芋の煮物 マカロニサラダ	御飯 鶏照り焼き 舞茸と青菜の炒め トマトサラダ	御飯 とうふハンバーグ たらこポテト オクラとめかぶの和え物	御飯 アジ塩焼き ビーマン味噌炒め 長芋とろろ	御飯 肉野菜炒め 春雨サラダ 胡麻とろろ
3時				選べるおやつ		飲み物	
	13	14	15				
朝食	御飯 かぶとソーシジの煮物 ミートオムレツ 味噌汁(ワカ、コマツナ)	御飯 ツナじゃが ウイナー 味噌汁(大根、葱)	御飯 切干大根の煮物 ししゃも甘露煮 味噌汁(玉葱、油揚げ)				
昼食	御飯 ブリ大根 三色ビーマン炒め かぼちゃのサラダ 味噌汁(玉葱、茄子)	御飯 メンチカツ アサリと小松菜の煮浸し ミニ豆腐 フルーツポンチ 味噌汁(なめこ、ふ)	ごまだれうどん ツレと大根舞茸山椒煮 野菜の梅和え キウイフルーツ				
夕食	御飯 鶏豆腐煮 青梗菜とシメジの和え物 もずく和え物	御飯 肉団子と野菜甘酢あん にら炒め 魚介サラダ	御飯 さばの味噌煮 キャベツとパコーンの煮物 青梗菜の海苔和え				

3 時	水ようかん						
--------	-------	--	--	--	--	--	--