

### 献立表

現 場：サンホームふじみ  
期 間：2022/6/1～2022/6/30

	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
朝食				御飯 キャベツとウインナーの煮物 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、わか)	御飯 ピーマンとツナの煮物 ミニオムレツ 味噌汁(玉葱、エノ)	御飯 ズッキーニとベーコンの煮物 ウインナー 味噌汁(ジャガイモ、トコロ)
昼食				御飯 豚肉の梅菜蘇炒め 里芋田楽 小松菜のお浸し 洋梨 味噌汁(大根、トコロ)	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、かぶ)	カレーうどん ふんわり天 昆布豆 胡瓜と桜えびの即席漬け 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 フルーツポンチ 味噌汁(なめこ、葱)
夕食				御飯 さばの味噌煮 ポテトサラダ ピーマンの塩昆布和え	御飯 豚肉と玉葱の炒め 豆腐の煮物 キャベツとコーンのサラダ	御飯 かれいの煮付け まいたけのバター炒め 大根としらすのサラダ	御飯 鶏肉の塩モン焼き 春雨と桜海老の炒め 青菜のお浸し
	5	6	7	8	9	10	11
朝食	御飯 あさりと小松菜の煮物 そばろ 味噌汁(豆腐、シジ)	御飯 ひじきと枝豆の煮物 ししやも甘露煮 味噌汁(なす、わか)	御飯 高野豆腐と野菜煮物 玉子焼き 味噌汁(なめこ、油揚)	御飯 野菜とサツマアゲの炒め煮 納豆山かけ 味噌汁(わか、モヤ)	御飯 厚揚げの煮物 いわし生姜煮 味噌汁(油揚、玉葱)	御飯 つみれと野菜の煮物 華五目玉子焼き 味噌汁(里芋、葱)	御飯 ハバネロと野菜の煮物 昆布豆 味噌汁(なめこ、油揚)
昼食	御飯 煮込みハンバーグ ポテトとツナのチーズ焼き ピーマンと椎茸のスープ 海藻サラダ	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 杏仁フルーツ 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 ピーマン昆布和え 杏仁フルーツ 味噌汁(アザ、ミツバ)	山菜そば 肉団子と玉子巾着の煮物 卵の花の炒り煮 インゲンナツ和え ヨーグルト	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 鶏肉と根菜の汁物	御飯 酢豚 アスパラのわかか煮 もやしの和え物 キウイフルーツ かきたまスープ
夕食	御飯 あじのさんが焼き 薩摩芋の小豆煮 モヤとハムの和え物	御飯 ウインナーと野菜のコンソメ煮 アスパラとホウチキの和え物 キャベツサラダ	御飯 鶏肉の梅肉ソース焼き ごぼうサラダ ミニ豆腐	麦入り御飯 豚しゃぶ 里芋の煮物 トマトサラダ	御飯 鶏照り焼き きのこ青菜の炒め マカロニサラダ	御飯 豆腐ハンバーグ タラモサラダ オクラとめかぶの和え物	御飯 アジ塩焼き ピーマン味噌炒め 長芋とろろ
	12	13	14	15	16	17	18
朝食	御飯 ガレットと野菜の煮物 サバの味噌煮 味噌汁(ジャガイモ、フ)	御飯 かぶとソーセージの煮物 トマトオムレツ 味噌汁(わか、コマツ)	御飯 ツナじゃが ウインナー 味噌汁(大根、麩)	御飯 切干大根の煮物 ししやも甘露煮 味噌汁(玉葱、油揚)	御飯 筍とふきの煮物 白いんげん煮豆 梅干し 味噌汁(ジャガイモ、わか)	御飯 ひじきの煮物 玉子焼き 味噌汁(大根、葱)	御飯 3色きんぴら ウインナー 味噌汁(小松菜、麩)
昼食	御飯 筑前煮 なす田楽 白和え 味噌汁(葱、トコロ)	御飯 ブリ大根 三色ピーマン炒め かぼちゃのサラダ バナナ 味噌汁(玉葱、茄子)	御飯 メンチカツ アザと小松菜の煮浸し ミニ豆腐 ヨーグルト 味噌汁(なめこ、わか)	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	御飯 肉野菜のソース炒め あんかけ豆腐 マカロニサラダ みかん たまごのスープ	御飯 鱈フライ がんと茄子の煮物 ブロッコリーのサラダ バナナ 味噌汁(わか、トコロ)	魚介のカレーライス チキントマト炒め 漬物(らっきょう) フルーツポンチ ズッキーニと豆腐のスープ
夕食	御飯 肉野菜炒め 春雨サラダ 胡麻とろふ	御飯 鶏豆腐煮 青梗菜とシジの和え物 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 鶏肉と牛蒡の煮物 ソーセージのアスパラ炒め にらともやしの和え物	御飯 さばの味噌煮 キャベツとベーコンの煮物 青梗菜の海苔和え	御飯 挽肉と豆腐の旨煮 ピーマンのサラダ 長芋の山葵醤油	御飯 ステーキ焼肉 煮物(里芋) 春雨の和え物

	19	20	21	22	23	24	25
朝食	御飯 キャベツとベーコンの煮物 鮭フレーク 味噌汁(トコロ、豆腐)	御飯 大根さつま揚げの煮物 オクラ納豆 味噌汁(エノ、玉葱)	御飯 ブロッコリーとウインナーの煮物 チーズオムレツ 味噌汁(ワカメ、キャベツ)	御飯 高野豆腐と牛蒡の煮物 イワシ生姜煮 味噌汁(ホレンソウ、油揚げ)	御飯 ソーセージと野菜の煮物 金時煮豆 味噌汁(ワカメ、大根)	御飯 がんもどきの煮物 きのこの玉子焼き 味噌汁(麩、浅葱)	御飯 はんぺんの煮物 そばろ 味噌汁(油揚げ、玉葱)
昼食	生姜御飯 豚しゃぶ 小松菜の煮びたし ポテトサラダ 味噌汁(シジ、アサリ)	御飯 豚角煮 アスパラと桜えびの炒め キャベツと枝豆の炒め ヨーグルト 椎茸と玉子のスープ	御飯 サケの塩焼き 高野豆腐の煮物 ピーマンとハムの和え物 杏仁フルーツ 味噌汁(なめこ、葱)	梅とじゃこの混ぜご飯 鶏ときのこの蒸し焼き 煮物(厚揚げ) 海藻のワタメ炒め みかん 味噌汁(シジ、芋浅葱)	御飯 豚肉と野菜の玉子とじ にらもやし炒め 即席浅漬け キウイフルーツ 味噌汁(豆腐、あさり)	デイ御飯、ロングパン ジャーマンポテト 海老サラダ もも パンケーキクリームデザート	デイパン、ロング御飯 豚肉と大豆のトマト煮 きのこのサラダ チーズオムレツ バナナ
夕食	御飯 親子煮 三色ピーマン炒め もやしの梅炒め	御飯 さわらのみりん醤油カレー焼 かぼちゃそばろ煮 青菜の胡麻和え	御飯 肉じゃが 揚げ茄子のおろしがけ ミニめかぶ豆腐	御飯 肉豆腐 きのこ炒め 小松菜からし和え	御飯 鯖の梅こうじ漬け さつまいも甘煮 スパゲティサラダ	麦入り御飯 鶏挽肉と春雨の炒め 竹輪の煮物 キャベツの炒め	御飯 海老団子と豆腐の煮物 ピーマンお浸し 青海苔とろろ
	26	27	28	29	30		
朝食	御飯 五目豆 鯨の甘露煮 味噌汁(ワカメ、エノ)	御飯 ツナとじゃが芋の煮物 葱入り玉子焼き 味噌汁(ワカメ、トコロ)	御飯 アサリと小松菜の煮物 納豆山かけ 味噌汁(シジ、ジャガイモ)	御飯 枝豆入切干大根 たらこ 味噌汁(玉葱、麩)	御飯 アスパラとハムの煮物 ミニオムレツ 味噌汁(エノ、豆腐)		
昼食	御飯 ロング選択食(チャンプル/チャンチャン焼き)	御飯 アジの南蛮漬 蓮根としらたきの煮物 オクラ和風サラダ メロン 青菜の澄まし汁	焼きそば 蒸しなすのゆず味噌かけ 青菜のあえもの エビシユウマイ 杏仁豆腐	御飯 鶏肉と里芋の煮物 茄子の中華炒め 青梗菜の柚子味噌和え りんごヨーグルト きゅうりの冷汁	天丼 がんもど小松菜の煮浸し 野菜の塩麩漬け 甘夏みかん 吸物(きのこ)		
夕食	御飯 豚肉とキムチの炒め ミニ豆腐 いんげんごま和え	御飯 鶏つくね かぼちゃ小倉煮 胡瓜とワカメの和え物	御飯 白身魚のキノコあんかけ 野菜炒め ワラの海苔和え	御飯 キャベツ豚のあっさり煮 にら炒め 錦糸玉子と春雨の炒め	御飯 鶏パプリカ焼き 大根煮物 トマトのサラダ		