

献立表

現 場：サンホームふじみ
期 間：2022/7/1～2022/7/15

	日	月	火	水	木	金 1	土 2
朝食						御飯 きのこと生揚げの煮物 サバの味噌煮 味噌汁(わか、サト)	御飯 ビーマンとサバの煮物 黒豆煮 梅干し 味噌汁(シジ、ア)
昼食						御飯 麻婆なす 薬味豆腐 キャベツサラダ 白桃缶 レタスのスープ	オクラとろろそば 玉子の袋煮 胡瓜とわかめの和え物 バナナ
夕食						御飯 鰹のカレー焼き 粉ふき芋 青菜のごま和え	御飯 豚しょうが焼き 青梗菜のおかか和え ポテトサラダ
	3	4	5	6	7	8	9
朝食	御飯 玉葱とワタの煮物 まぐろフレーク 味噌汁(南瓜、トコブ)	御飯 あざりと大根の煮物 オクラ納豆 味噌汁(油揚、麩)	御飯 里芋とひじきの煮物 ししゃも甘露煮 味噌汁(大根、豆腐)	御飯(トコ)雑炊) 山菜五色煮 イワシの生姜煮 味噌汁(なめこ、玉葱)	御飯 ビーマンとアサリの煮物 きのこと玉子焼き 味噌汁(わか、豆腐)	御飯 青梗菜とワタの煮物 ウィンナー 味噌汁(麩、シジ、サト)	御飯 4色きんぴら 白いんげん煮豆 梅干し 味噌汁(油揚、シジ)
昼食	御飯 鶏牛蒡煮 アスパラの炒め ごまとうふ 味噌汁(わか、アサリ)	御飯 ハンバーグ 青菜とワタのチーズ炒め 和風サラダ ヨーグルト かきたまスープ	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 バナナ きのこのスープ	御飯 肉じゃが 青菜の炒め きのこの和え物 黄桃缶 味噌汁(油揚、茄子)	天の川そうめん 星型トコブ&ハンバーグ 大根の煮物 きこの和え物 黒豆煮 キウイフルーツ	御飯 サバの味噌煮 アサリの炒め物 白和え バナナヨーグルト きのこと根菜の汁	御飯 鶏肉とワタの味噌塩焼き 卯の花の炒り煮 トウモロコシの和え物 フルーツポンチ 味噌汁(キャベツ、大根)
夕食	御飯 炒り豆腐 なす田楽 シラスおろし	御飯 鰹の塩焼き 鶏挽肉とワタの煮物 めかぶの和え物	麦入り御飯 炒り鶏 サバ揚げとワタ柚子味噌 胡瓜の塩麹漬	御飯 海老と野菜あんかけ煮 ツナサラダ ミニ豆腐	御飯 豚肉とキャベツのみそ炒め 里芋の煮物 にらともやし和え物	御飯 鶏肉焼肉たれ焼き 小松菜の煮ひたし 長芋とろろ	麦入り御飯 アジの南蛮漬 南瓜のそぼろ煮 たまご豆腐
	10	11	12	13	14	15	
朝食	御飯 納豆とワタの煮物 でんぶ 味噌汁(玉葱、麩)	御飯 ひじき五目煮 トマトオムレツ 味噌汁(シジ、サト、キャベツ)	御飯 車麩の煮物 納豆山かけ 味噌汁(アサリ、麩)	御飯 豆腐と野菜の煮物 鰹の梅煮 味噌汁(わか、葱)	御飯 切干大根の炒め煮 まぐろフレーク 味噌汁(なめこ、豆腐)	御飯 がんもの煮物 いわしのおかか煮 味噌汁(玉葱、キャベツ)	
昼食	御飯 カニ玉 肉野菜炒め トマトと胡瓜の和え物 豆腐のスープ	御飯 サケの塩焼き 厚揚げと茄子の煮物 とろろめかぶ 杏仁フルーツ 豚汁	御飯 ピーマンと肉団子の甘酢あん 野菜のトマト煮 海草サラダ ヨーグルト 味噌汁(あざり、キャベツ)	枝豆ごはん 鯖の山椒焼き 青梗菜とワタの塩昆布炒め トウモロコシと長芋の和え物 バナナ 味噌汁(玉葱、シジ、サト)	御飯 とんかつ 五目煮豆 和風サラダ 甘夏みかん缶 味噌汁(葱、トコブ)	冷やし中華 大根と肉団子の煮物 トウモロコシの和え物 マンゴー	
夕食	御飯 豚冷しゃぶ タラモサラダ ピーマン塩昆布和え	御飯 照焼ハンバーグ 青菜とワタのチーズ トマトのツツツ	御飯 親子煮 サラダ オクラ豆腐	御飯 ロールキャベツ アサリとワタの炒め マカロニサラダ	御飯 鮭の蒸焼 茄子とビーマン味噌炒め 胡瓜とわかめの酢の物	御飯 若鶏のピカタ じゃが芋の煮物 魚介のサラダ	