

献立表

現 場：サンホームふじみ

		日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4	5
朝食				御飯 ツナじゃが しらす納豆 味噌汁(大豆、玉葱)	御飯 高野豆腐と野菜の煮物 イワシ生姜煮 味噌汁(シイタケ、I/F)	御飯 きんぴらごぼう風 華五目卵焼き 味噌汁(わかめ、麩)	御飯 昆布とサマアゲの炒め煮 なめ茸納豆 味噌汁(大豆、大豆)	御飯 野菜の洋風煮 まぐろフレーク 味噌汁(トコロアゴ、マツタケ)
	昼食			御飯 青椒肉絲 舞茸の煮物 冷奴 梨 青菜のスープ	鶏さのこうどん ふんわり天 卵豆腐 胡瓜とわかめの酢物 バナナ	御飯 コロッケ なべしぎ ししゃもの甘露煮 みかん けんちん汁	御飯 サバの香り味噌焼き 冷やし鉢 切干大根の酢の物 ぶどう 椎茸の澄汁	ボークカレー 青菜と卵の彩サラダ 漬物(ラッキョウ・福神漬) フルーツボンチ わかめスープ
夕食			御飯 焼肉風 オクラ和風サラダ 温泉卵	御飯 海老団子と豆腐の煮物 チーズホイルサラダ 焼きなす(みょうが)	御飯 サンマの塩焼き 豆腐のきのこソース 小松菜海苔和え	御飯 カニ玉 青菜と春雨の中華和え じゃが芋の塩バター和え	御飯 銀鮭と茸の蒸焼き 野菜のケチャップ炒め 胡瓜塩昆布和え	
	3時			かぼちゃ小倉煮	選べるおやつ	喫茶室ポピー	スイートポテト	ビスケット
		6	7	8	9	10	11	12
朝食		御飯 厚揚げと野菜の炒め煮 だし巻たまご 味噌汁(シイタケ、芋、葱)	御飯 ひじきと大豆の煮物 サバの味噌煮 味噌汁(わかめ、豆腐)	御飯 アスパラの炒め煮 納豆山かけ 味噌汁(大豆、トコロアゴ)	御飯 切干大根とわかめの煮物 鮭フレーク 味噌汁(麩、玉葱)	御飯 きのこの当座煮 葱入卵焼き 味噌汁(茄子、油揚げ)	御飯 豆腐と野菜の煮物 胡麻納豆 味噌汁(わかめ、シイタケ)	御飯 アザリと小松菜の煮浸し 秋刀魚の甘露煮 味噌汁(トコロアゴ、茄子)
	昼食	御飯 かれいと茄子の煮付け 南瓜のサラダ 胡麻豆腐	御飯 鶏団子と野菜の煮物 揚出豆腐かあんかけ 野沢菜漬け りんご 味噌汁(アザリ、玉葱)	御飯 ピーマン肉詰 ツナとキャベツのサラダ 漬物(たくあん) バナナ 青菜のスープ	御飯 親子煮 茄子油味噌 ピーマンの和え物 キウイとモモ 豆腐の澄まし汁	御飯 ほっけ塩焼き きんぴら 白和え パイナップル 味噌汁(えんどう、餅)	とろろそば 舞茸天ぷら 温泉たまご うの花 みかん	御飯 白身魚の刺身ソースかけ 野菜の洋風煮 スクランブルエッグ ぶどう かき卵スープ
夕食		ゆかりごはん 鶏つくね りんごのピザ和え きのこのスープ	御飯 肉じゃが なす田楽 もずく三杯酢	御飯 鶏肉の和風おろしかけ 薩摩芋サラダ 野菜の海苔和え	雑穀御飯 サンマの蒲焼き 里芋のゆず味噌かけ 小松菜の煮びたし	御飯 豚しょうが焼き 煮物(かぼちゃ) キャベツと胡瓜の即席漬	御飯 鶏肉と茸のオイル炒め 海草サラダ 漬物(はくさい)	御飯 ハンバーグ ごぼうサラダ かぼちゃのステーキ
	3時	うぐいす豆	喫茶室ポピー	お好み焼き	選べるおやつ	喫茶室ポピー	栗カステラ	薩摩芋甘露煮
		13	14	15				
朝食		御飯 野菜とサマアゲの煮物 ミートオムレツ 味噌汁(豆腐、I/F)	御飯 じゃがいも土佐煮 たらこ 味噌汁(シイタケ、麩)	御飯 ひじき五目煮 葱納豆 味噌汁(大豆、玉葱)				
	昼食	御飯 鶏肉と野菜の煮物 マカロニサラダ 野沢菜漬け	麦入り御飯 銀鮭の塩焼き けんちん煮 長芋とろろ 梨 味噌汁(大豆、わかめ)	ゆかりごはん 干草焼き ツナがサラダ フルーツ 青菜の澄まし汁				
夕食		御飯 シルバーの照り焼き I/Fと青菜の炒め煮 豚汁	御飯 ロールキャベツ シーフードサラダ	御飯 麻婆豆腐 エビシューマイ 漬物(ザーサイ)				
	3時	ハワイア	喫茶室ポピー	ビスケット				