

献立表

現 場：サンホームふじみ

期 間：2016/5/1～2016/5/15

	日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
朝食	御飯 アサリと小松菜の煮浸し 玉子焼き 味噌汁(モヤシ、豆腐)	御飯 切干大根とひじきの煮物 いわしの梅しそ煮 味噌汁(油揚、ジャガ芋)	御飯 キャベツとウイナーの煮物 青海苔納豆 味噌汁(ナメコ、葱)	御飯 きんぴらごぼう さんま煮付け 味噌汁(ホウレンソウ、エノ)	御飯 きのこ豆腐の煮物 ミートオムレツ 味噌汁(麩、もやし)	御飯 ツナじゃが なめだけ納豆 味噌汁(トウモロコシ、葱)	御飯 ぜんまい炒め煮 ウイナー 味噌汁(油揚、キャベツ)
昼食	御飯 煮込みハンバーグ 椎茸とキャベツのバターソテー アスパラとトマトのサラダ	麦入り御飯 サケと野菜の蒸し焼き アサリとかぶの煮物 めかぶとろろ バナナ 味噌汁(キャベツ、玉葱)	親子丼 粉ふき芋 きゅうりとわかめの酢の物 キウイともも 吸物(豆腐・あさつき)	焼きそば 魚介サラダ 黒豆煮 甘夏みかん ニラ卵スープ	筍ごはん 鶏照り焼き 五目野菜炊き合わせ 漬物(きゅうり) 季節の和菓子 アサリとミカンの澄まし汁	御飯 サバの香り味噌焼き 切昆布と野菜の煮物 白和え バナナ しめじの澄まし汁	御飯 筑前煮 ポテトサラダ めかぶおろし いちご 味噌汁(椎茸、豆腐)
夕食	御飯 麻婆豆腐 ホウレンソウとツナ和え ワカメスープ	御飯 親子煮 ほうれん草のサラダ あんかけ胡麻豆腐	御飯 鯖の加-風味焼き 煮物(かぼちゃ) 春菊ときのこのホウレンソウ酢和え	御飯 鶏団子と野菜の煮物 ミニ豆腐 もずく三杯酢	御飯 アジのムニエル 小松菜海苔和え さつまいもレモン煮	御飯 酢豚 中華風和え物 ザーサイ	麦入り御飯 サケの塩焼き ほうれん草と卵の炒め物 長芋とろろ
デザート	フルーツヨーグルト	喫茶室ポピー	カルピスゼリー	選べるおやつ	フルーツポンチ	プリン	煎餅
	8	9	10	11	12	13	14
朝食	御飯 筍とがらの煮物 だし巻卵 味噌汁(ジャガイモ、カマ)	御飯 かぶの煮物 金時煮豆 味噌汁(麩、葱)	御飯 つみれと野菜の煮物 とろろ納豆 味噌汁(キャベツ、麩)	御飯 はんぺんの煮付け 葱入卵焼き 味噌汁(油揚、ナメコ)	御飯 大根さつま揚煮物 さんまの甘露煮 味噌汁(カマ、モヤシ)	御飯 車麩の煮付け 胡麻納豆 味噌汁(油揚、葱)	御飯 キャベツとソーセージの煮物 トマトオムレツ 味噌汁(わかめ、豆腐)
昼食	御飯 イトヨリのワイン蒸し スパゲティサラダ 青菜のピザ和え	御飯 白身魚のフライ ひじき五目煮 漬物(赤しぼ漬) フルーツヨーグルト トマトとアスパラのスープ	御飯 肉豆腐 青菜の炒め物 漬物(はくさい) みかん 味噌汁(卵、玉葱)	御飯 魚のチヂミ焼き キムチとピーマンの炒め物 蒸かぼちゃ キウイとパイナップル ワカメスープ	ラーメン 煮たまご 季節野菜の塩麩和え 杏仁豆腐	御飯 海老カツ かぶのそぼろ煮 野沢菜漬け フルーツポンチ 青菜とアジの澄まし汁	御飯 鶏肉南蛮漬け さつまいも甘煮 ほうれん草のおかか和え フルーツヨーグルト 味噌汁(トウモロコシ、アサリ)
夕食	御飯 豚肉とキャベツのみそ炒め 海草のツツツ 春雨スープ	御飯 鶏肉とジャガ芋の煮物 ほうれん草のごま和え 卵豆腐	御飯 サワラの山椒焼き ごぼうのサラダ オクラとめかぶの和え物	御飯 おろしハンバーグ 煮物(じゃがいも) キャベツのサラダ	御飯 肉野菜炒め ミニ豆腐 小松菜海苔和え	御飯 鶏肉焼肉たれ焼き タラモサラダ もずく三杯酢	御飯 カレイのマヨネーズ焼き 青菜とウイナーの炒め物 サラダ
デザート	ふかし芋	喫茶室ポピー	きんつば	選べるおやつ	喫茶室ポピー	ミルクゼリー	手作りプリンパフェ
	15						
朝食	御飯 根菜の煮物 イワシ生姜煮 味噌汁(エノ、麩)						
昼食	御飯 豚肉と季節野菜のクリーム煮 南瓜サラダ 小松菜クルミ和え						
夕食	御飯 海老と豆腐のフリット ナムル 中華風スープ						
デザート	ビスケット						