

献立表

現 場：サンホームふじみ
期 間：2019/1/1～2019/1/15

	日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
朝食			帆立とたまごの雑炊 白菜と豆腐の蟹あん 小鯉の甘露煮 ホウレンソウとシメジの澄汁	御飯 エノキと青菜の炒め煮 黒豆煮 味噌汁(葱、ワカメ)	御飯 ブロッコリーの煮物 華五目玉子焼き 味噌汁(玉葱、麩)	御飯 五目きんぴら オクラ納豆 味噌汁(油揚げ、トロコフ)	御飯 生揚げときのこの煮物 ウインナー 味噌汁(ジャガイモ、葱)
昼食			赤飯 牛肉ごぼう巻き 沢煮椀 伊達巻 昆布巻き	御飯 豚角煮 野菜の柚子味噌煮 粟きんとん いんげんの胡桃和え	御飯 筑前煮 たらこ ほうれん草の和え物 みかん	二色丼 鶏肉の三色巻 れんこんきんぴら 寿玉子焼き キウイとモモ 大根とあざりの澄まし汁	御飯 海老と牡蠣のフライ 車麩と大根の煮付け 漬物(きゅうり) りんご 味噌汁(里芋、ワカメ)
夕食			御飯 ブリの照り焼き 小松菜の煮浸し 柚子入紅白なます 吸物(三つ葉、花麩)	御飯 松風焼き 南瓜とエビ団子の炊合せ 紅白蒲鉾 雑煮(福餅・大根・人参)	御飯 かれいの煮付け 厚揚げ野菜炒め 薩摩芋のきんとん 味噌汁(ナメコ、葱)	御飯 麻婆豆腐 中華風和え物 ザーサイ	煮入り御飯 豚肉と白菜の煮物 小松菜と舞茸の炒め 長芋とオクラの山葵酢醤油
3時			季節の和菓子	選べるおやつ	やわらか大福	甘酒	お煎餅
	6	7	8	9	10	11	12
朝食	御飯 かぶとはんぺんの煮物 ミートオムレツ 味噌汁(ナメコ、油揚げ)	御飯 ソーセージと野菜の煮物 ししゃも甘露煮 味噌汁(ワカメ、大根)	御飯 ひじきの煮物 納豆山かけ 味噌汁(エノキ、葱)	御飯 里芋と大根の煮物 そぼろ 味噌汁(豆腐、玉葱)	御飯 きのこの当座煮 イワシ生姜煮 味噌汁(トロコフ、里芋)	御飯 がんも野菜の含め煮 葱納豆 味噌汁(ワカメ、麩)	御飯 切干大根の炒め煮 きのこのたまご焼き 味噌汁(葱、油揚げ)
昼食	御飯 肉じゃが 豆腐のきのこあん ほうれん草のお浸し	七草粥 赤魚の煮付け 白和え 茶碗蒸し バナナ	カレーライス 季節野菜のサラダ 漬物(福神漬) モモのヨーグルト 小松菜のスープ	御飯 酢豚 春雨和え物 漬物 杏仁フルーツ 青梗菜のスープ	御飯 ブリ大根 ポテトサラダ キャベツの塩昆布和え みかん ホウレンソウとシメジの澄まし汁	御飯 鶏照り焼き カリフラワーカレーマヨネーズサラダ 小松菜ごま和え りんご 味噌汁(豆腐、玉葱)	ラーメン 鶏ササミと野菜の和え物 焼き餃子
夕食	御飯 鶏唐揚げ 海草サラダ 漬物(はくさい) 大根と人参のスープ	御飯 豚肉と牛蒡の炒め煮 ブロッコリーのサラダ 里芋の柚子味噌がけ	御飯 サケの酒蒸し 湯豆腐 ホウレンソウと玉子の炒め物	御飯 おでん かぶの炒め 和風サラダ	御飯 鶏肉南蛮漬け 豆腐の味噌田楽 春菊と人参の胡桃和え	御飯 鯖のみぞれがけ 季節野菜の炒め物 たまご豆腐	御飯 魚介のシチュー 洋風玉子焼き ほうれん草のサラダ
3時	フルーツヨーグルト	喫茶室ポピー	飲み物	選べるおやつ	きんつば	プリン	お好み焼き
	13	14	15				
朝食	御飯 青梗菜と生揚げの煮物 サバの味噌煮 味噌汁(ナメコ、ジャガイモ)	御飯 アザリとかぶの煮物 金時煮豆 味噌汁(豆腐、玉葱)	御飯 キャベツとベーコンの煮物 胡麻納豆 味噌汁(エノキ、葱)				
昼食	御飯 和風おろしハンバーグ まいたけのバター炒め かぼちゃほめ煮	御飯 野菜コロッケ 小松菜と豚肉の煮物 漬物(はくさい) キウイとモモ 味噌汁(もずく、大根)	御飯 赤魚の煮付け 粉ふき芋 白和え(ひじき) バナナ 豚汁				
夕食	御飯 豚肉と白菜のオイスター炒め	御飯 カニ玉	御飯 鶏竜田揚げ				

食	里芋のサラダ 野沢菜漬け けんちん汁	もやし和風サラダ 豆腐焼売	かぶのサラダ 青梗菜とシメジの煮浸し			
時	焼きりんご	季節の和菓子	飲み物			