

献立表

現 場：サンホームふじみ  
期 間：2019/10/16～2019/10/31

	日	月	火	水	木	金	土
				16	17	18	19
朝食				御飯 小松菜とハパンの煮物 たらこ 味噌汁(茄子、エキ)	御飯 ソーセージと野菜の煮物 ミートオムレツ 味噌汁(ナメ、豆腐)	御飯 4色きんぴら とろろ納豆 味噌汁(コマツナ、トロロブ)	御飯 ガンドキと野菜の合煮 サバの味噌煮 味噌汁(シメジ、ワカメ)
昼食				薩摩芋ごはん 干草焼き ひじき五目煮 漬物(はくさい) バナナ 味噌汁(油揚げ、アサリ)	御飯 サンマの塩焼き 煮物(里芋) 青梗菜の和え物 キウイフルーツ 呉汁	御飯 豚味噌炒め 切干大根の煮物 いんげんのサラダ ワカメスープ	御飯 鶏肉のおろしソース 茄子田楽 ほうれん草のお浸し 梨 かき玉汁
夕食				御飯 鮭ときのこのバター焼き 厚揚げ甘辛煮 キャベツの和え物	御飯 炒り鶏 かぶの煮物 ほうれん草のごま和え	御飯 おでん 茄子炒め 小松菜マヨネーズ和え	御飯 肉じゃが キャベツとツナの炒め ブロッコリーのサラダ
3時				選べるおやつ	お楽しみおやつ	林檎	梨
	20	21	22	23	24	25	26
朝食	御飯 青梗菜とハパンの煮物 黒豆煮 味噌汁(キャベツ、ナメ)	御飯 白菜と厚揚げの煮物 玉子焼き 味噌汁(里芋、葱)	御飯 含め煮(里芋、大根) オクラ納豆 味噌汁(ナメ、麩)	御飯 豆腐と野菜の煮物 鰹の甘露煮 味噌汁(トロロブ、エキ)	御飯 生揚げと茸の煮物 ウインナー 味噌汁(茄子、玉葱)	御飯 アサリとかぶの煮物 青滝苔納豆 味噌汁(里芋、葱)	御飯 大根とがんもの旨煮 そばろ 味噌汁(なめこ、浅葱)
昼食	御飯 煮込みハンバーグ 野菜ソテー 南瓜のマッシュサラダ	御飯 魚の照り焼き 小松菜の炒め 海藻サラダ 味噌汁(エキ、アサリ)	御飯 麻婆茄子 ナムル 海老餃子 ワタンスープ	御飯 ハヤシライス トマトサラダ マッシュポテト コンソメスープ	御飯 舞茸うどん はんぺん磯部揚げ ほうれん草のごま和え 黒豆煮	チャーハン エビチリ 野菜しゅうまい 青梗菜の和え物 豆腐のスープ	松茸御飯 鮭の袖庵焼き 里芋の田楽 胡瓜とワカメの和え物 豚汁
夕食	表入り御飯 鶏肉と野菜の旨煮 にらたま炒め しじみの佃煮 とろろ汁	御飯 豚肉とかぶのクリーム煮 ジャーマンポテト トマトサラダ	表入り御飯 サンマの蒲焼き インゲンとハムのサラダ めかぶとろろ	御飯 豚肉と野菜の玉子とじ 小松菜の塩昆布和え 漬物(かぶ)	御飯 すき焼き 三色ビーマン炒め もずく和え物	御飯 鶏照り焼き 粉ふき芋カレー風味 ブロッコリーのサラダ	御飯 ロールキャベツ 野菜のソース炒め オクラとしらすの和え物
3時	ワッフル	ブルーベリーヨーグルト	飲み物	選べるおやつ	ケーキ	梨	林檎
	27	28	29	30	31		
朝食	御飯 五目煮豆 葱入玉子焼き 味噌汁(エキ、小松菜)	御飯 高野豆腐含め煮 イワシ生姜煮 味噌汁(ワカメ、玉葱)	御飯 茄子とサツマアゲの煮物 葱納豆 味噌汁(麩、大根)	御飯 エキと青菜の炒め煮 ミートオムレツ 味噌汁(トロロブキャベツ)	御飯 生揚げとかぶの煮物 たらこ 味噌汁(ナメ、葱)		
昼食	御飯 豚肉の角煮 あんかけ豆腐 ほうれん草のごま和え	サンドパン チキンカツ 大根としらすのサラダ かき卵スープ	栗ごはん 干草焼き エビダンゴと南瓜の炊合せ 白和え さつま汁	五目ラーメン 春巻き もやし辛し和え	にんげん御飯 ミートローフ マカロニサラダ きのこ豆腐のスープ		
夕食	御飯 カレイのムニエル 南瓜のソテー	御飯 豚肉とキャベツのオイスター炒め 小松菜の海苔和え	御飯 豚しょうが焼き ポテトサラダ	御飯 鶏水たき 野菜炒め	御飯 サバの味噌煮 小松菜の炒め		

	コーンスープ	白菜の浅漬	漬物(きゅうり)	里芋にころがし	オクラとめかぶの和え物		
3 時	おまんじゅう	煮豆	飲み物	選べるおやつ	焼き芋		