

献立表

現 場:サンホームふぐみ
期 間:2019/12/16~2019/12/31

	日	月	火	水	木	金	土
		16	17	18	19	20	21
朝食		御飯 生揚と小松菜の煮物 いわしのトマト煮 味噌汁(玉葱、麩)	御飯 白菜の煮物 青滝苔納豆 味噌汁(葱、シジ)	御飯 ガンモドキの煮物 サバの味噌煮 味噌汁(小松菜、エノキ)	御飯 キャベツとベーコンの煮物 オムレツ 味噌汁(トロコフ、大根)	御飯 ブロッコリーとウインナーの煮物 浅葱納豆 味噌汁(玉葱、麩)	御飯 きんぴらごぼう たらこ 味噌汁(ナメコ、コマツナ)
昼食		御飯 肉野菜炒め 焼き餃子 大根あえ物 杏仁豆腐 にらのスープ	御飯 ブリの照り焼き 切干大根とひき煮物 春菊の胡桃和え りんご 味噌汁(白菜、里芋)	御飯 干菜焼き 大根の炒り煮 ごぼうサラダ 梓 味噌汁(アサリ、ミツハ)	御飯 薩摩芋ときのこの御飯 かいらひの煮付け 小松菜の炒め 大根即席漬け キウイとみかん 味噌汁(葱、麩)	御飯 五目ラーメン 春巻き 青梗菜のあえ物 バナナ	御飯 ハヤシライス ブロッコリーと海老のサラダ 粉ふき芋 フルーツヨーグルト 豆腐のスープ
夕食		御飯 鶏とキノコのクリームシチュー ブロッコリーのサラダ チーズオムレツ	御飯 青梗菜と豚肉オイスター炒め 煮奴 ナムル	御飯 鶏肉のおろしソース ブロッコリーの煮物 かぶの梅和え	御飯 豚しょうが焼き 里芋のゆずみそ煮 海藻サラダ	御飯 タラのチリ蒸し ホレンソウと玉子の炒め ポテトサラダ	御飯 カニ玉 大根ごぼろ煮 にらのあえ物
3時			飲み物	選べるおやつ			
	22	23	24	25	26	27	28
朝食	御飯 大根と里芋の旨煮 昆布豆 味噌汁(油揚、葱)	御飯 ひき五目煮 芋五目玉子焼き 味噌汁(豆腐、葱)	御飯 車麩の煮付け オクラ納豆 味噌汁(シジ、玉葱)	御飯 白菜と生揚の煮物 ウインナー 味噌汁(なめこ、麩)	御飯 キャベツとアサリの煮物 ミートオムレツ 味噌汁(油揚、大根)	御飯 油揚と小松菜の煮物 胡麻納豆 味噌汁(ワカメ、ジャガイモ)	御飯 4色きんぴら さんまの甘露煮 味噌汁(エノキ、トロコフ)
昼食	御飯 サケの塩焼き 白菜の炒め物 かぼちゃ小倉煮	御飯 エビフライ チキンサラダ かぶのゆかりあえ フルーツポンチ コンソメスープ	御飯 チーズハンバーグ ほうれん草と舞茸のソテー トマトとレタスのサラダ りんごの赤ワイン煮 パンケーキクリームポタージュ	御飯 スパゲティボリタン 魚介のサラダ ポテトカップグラタン キウイフルーツ 水菜とタマゴのスープ	御飯 おでん きんぴらごぼう 小松菜の和風和え	御飯 海老かき揚げ丼 かぼちゃごぼろ煮 野菜の塩昆布和え	御飯 クリームシチュー キャベツのサラダ スクランブルエッグ
夕食	にんげん御飯 ミートローフ マカロニサラダ コーンスープ	御飯 薩摩芋と豚肉の旨煮 青菜とイタ貝のあえ物 あんかけ豆腐	御飯 海老チリ 大根煮物 ブロッコリーと海藻のサラダ	御飯 フライドチキン 粉ふき芋カレー風味 大根のサラダ	御飯 ほっけの塩焼き 白菜の炒め 長芋とめかぶのどろろ 豚汁	御飯 肉じゃが ミニ豆腐 青梗菜のあえ物 椎茸と三葉の澄まし汁	御飯 麻婆豆腐 春雨サラダ かに(ゆずまい) 大根と人参のスープ
3時	たい焼き	忘年会 和菓子	飲み物	選べるおやつ	梓	手作りおやつ	りんご
	29	30	31				
朝食	御飯 季節野菜とソーセージ煮物 昆布豆 味噌汁(大根、里芋)	御飯 大根とハニハンの煮物 だし巻きたまご 味噌汁(葱、油揚)	御飯 ガンモドキと野菜の合め煮 青滝苔納豆 味噌汁(玉葱、麩)				
昼食	御飯 選抜食 すき焼・石狩鍋 小松菜のお浸し 胡麻豆腐	ビーフカレーライス ブロッコリーと海老のサラダ 漬物(福神漬) フルーツヨーグルト ワカメスープ	御飯 ロールキャベツ ポテのホワイトソース ブロッコリーのサラダ				
夕食	麦入り御飯 ブリ大根 野菜炒め 白菜の柚子香和え	御飯 鶏水たき れんこんきんぴら 薩摩芋の白あえ	年越しそば 海老天ぶら ほうれん草のお浸し キャベツの即席漬け				

	とろろ汁					
3 時	あんぱん		飲み物			