

献立表

現 場：サンホームふじみ
期 間：2020/2/1～2020/2/15

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|--|---|--|---|--|--|--|
| | | | | | | | 1 |
| 朝食 | | | | | | | 御飯 里芋とかぶの含め煮 玉子焼き 味噌汁(豆腐、葱) |
| 昼食 | | | | | | | 御飯 鶏肉だんご大根煮物 まいたけのバター炒め もずく和え バナナ 味噌汁(キャベツ、アサリ) |
| 夕食 | | | | | | | 麦入り御飯 鮭と白菜の粕煮 小松菜ごま和え 長芋とろろ |
| | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 朝食 | 御飯 ひじきと野菜の煮物 たらこ 味噌汁(キャベツ、油揚げ) | 御飯 白菜とあさりの煮物 黒豆煮 味噌汁(玉葱、麩) | 御飯 4色きんぴら 胡麻納豆 味噌汁(ワカ、葱) | 御飯 じゃがいもの煮物 サバの味噌煮 味噌汁(豆腐、なめこ) | 御飯 豆腐と野菜の煮物 たらこ 味噌汁(白菜、トコロコフ) | 御飯 大根とカンヅキの煮物 とろろ納豆 味噌汁(玉葱、油揚げ) | 御飯 白菜とエキの煮物 ウインナー 味噌汁(ホレンソウ、葱) |
| 昼食 | 麻婆丼 ほうれん草のサラダ かにしゅうまい スープ | 太巻き・いなり寿司 鯛のみぞれ煮 春菊の白和え 漬物(きゅうり) みかん けんちん汁 | 御飯 五目玉子焼あんかけ チンゲン菜煮浸し しじみの佃煮 フルーツヨーグルト 鮭粕汁 | とりそば かき揚げ 大根とつみれの煮物 黒豆煮 黄桃缶 | 御飯 八宝菜 棒々鶏 焼き餃子 キウイフルーツ にらどわかめのスープ | 御飯 かれの煮付け かぼちゃのベーコン炒め 白菜梅和え りんご のっぺい汁 | ひじき御飯 おでん ポテトサラダ 春菊の胡麻和え みかん 味噌汁(椎茸、麩) |
| 夕食 | 御飯 ミートローフ さつまいもレモン煮 マカロニサラダ | 御飯 肉じゃが ホレンソウの炒め オクラめかぶ | 御飯 鶏と牛蒡の旨煮 大根のサラダ 漬物(はくさい) | 御飯 豚肉とキャベツのみそ炒め 海藻サラダ たまごとうふ | 御飯 ウインと冬野菜の洋風煮 ブロッコリー卵炒め いわしのトマト煮 | 御飯 鶏肉の塩麴焼き 卵の花の炒り煮 小松菜のお浸し | 御飯 豚肉とキムチの炒め 里芋のオイスター煮 大根のナムル |
| 3時 | ミニパン | 甘納豆・福豆茶 | 飲み物 | 選べるおやつ | | | |
| | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 朝食 | 御飯 大根旨煮 さんま甘露煮 味噌汁(キャベツ、エキ) | 御飯 五目きんぴら 葱入玉子焼き 味噌汁(トコロコフ、豆腐) | 御飯 野菜の含め煮 オクラ納豆 味噌汁(葱、ホレンソウ) | 御飯 キャベツとソーセージの煮物 そばろ 味噌汁(ワカ、ジャガイモ) | 御飯 アサリと小松菜の煮物 ミートオムレツ 味噌汁(ワカ、麩) | 御飯 ひじき五目煮 しらす納豆 味噌汁(キャベツ、玉葱) | 御飯 豆腐とかぶの煮物 イワシ生姜煮 味噌汁(トコロコフ、白菜) |
| 昼食 | 御飯 メンチカツ きのこあんかけ豆腐 青梗菜のおかか和え 野菜スープ | 麦入り御飯 鯖塩焼き 煮物(厚揚げ、小松菜) 長芋とろろ バナナ 豚汁 | ツナとコーンの炊込御飯 オムレツ ポテトアップクラン 鶏ササミと海藻のサラダ キウイフルーツ 大根のコンソメスープ | 御飯 豚肉と大根の炒め ごぼうサラダ ホレンソウ草のピーナツ和え りんご 味噌汁(玉葱、油揚げ) | わかめごはん 鱈ちり煮 里芋の田楽 春菊のサラダ フルーツヨーグルト 生姜と鶏のスープ | 御飯 鶏肉の蒸焼トマトソース ホレンソウの炒め 大根のサラダ フルーツボンチ コーンスープ | 御飯 とんかつ 小松菜のお浸し もずく和え物 バナナ 葱とつみれの汁 |
| 夕食 | 御飯 鶏肉のクリーム煮 ホレンソウのオムレツ 粉ふき芋 | 御飯 海老と豆腐のソリソス 水菜の和え物 シューマイ | 御飯 和風おろしハンバーグ さつまいも甘煮 小松菜と人参ソラス和え | 御飯 鮭ときのこの蒸し焼き かぼちゃ小倉煮 オクラとめかぶの和え物 | 御飯 肉団子と野菜甘酢あん 大根の煮物 ブロッコリーごま和え | 御飯 カニ玉 豆腐の中煮 ナムル | 御飯 親子煮 和風サラダ 白菜の和え物 |
| 3時 | フワフワフルチョコレート | | 飲み物 | 選べるおやつ | | | |