

献立表

会場：サンホームふじみ
期 間：2020/4/16～2020/4/30

	日	月	火	水	木	金	土
					16	17	18
朝食					御飯 アサリと小松菜の煮物 さんまの甘露煮 味噌汁(麩、大根)	御飯 かぶとベーコンの煮物 胡麻納豆 味噌汁(シメジ、トロコフ)	御飯 切干大根とヒジキの煮物 玉子焼き 味噌汁(里芋、葱)
昼食					御飯 挽肉のオープン焼き さつまいもレモン煮 春野菜のサラダ みかん ワカメスープ	御飯 赤魚の粕漬焼 揚出豆腐野菜あんかけ 筍の煮物 いちご 根菜の汁物	御飯 メンチカツ 菜の花とあさりの煮物 白花煮豆 キウイフルーツ 吸物(かまぼこ)
夕食					御飯 鶏肉の炭火焼き キャベツの炒め 白和え	御飯 八宝菜 春雨とワカメの酢味噌和え 焼き餃子	御飯 ますの塩麴焼 卵の花炒り煮 オクラめかぶ
	19	20	21	22	23	24	25
朝食	御飯 ピーマンとサツマアゲの炒煮 そばろ 味噌汁(油揚げ、エノキ)	御飯 車麩の煮付け イワシ生煮 味噌汁(トウモロコシ、ジャガイモ)	御飯 大根とツナの煮物 浅葱納豆 味噌汁(茄子、油揚げ)	御飯 豆腐と野菜の煮物 サバの味噌煮 味噌汁(大根、葱)	御飯 かぶとはんぺんの煮物 黒豆煮 味噌汁(豆腐、ワカメ)	御飯 小松菜とソーセージの煮物 葱納豆 味噌汁(ジャガイモ、麩)	御飯 ピーマンとサツマアゲの煮物 玉子焼き 味噌汁(玉葱、トロコフ)
昼食	御飯 たらレモン風味焼き かぶとブロッコリーのクリーム煮 スクランブルエッグ	ラーメン 野菜の中巻炒め 煮玉子 杏仁豆腐	御飯 筑前煮 ミニ豆腐 小松菜からし和え みかん とろろ汁	御飯 カニ玉 青梗菜とシメジの煮浸し 棒々鶏 黄桃缶 にらスープ	御飯 かれの煮つけ 菜花とたまご炒め物 里芋田楽 りんご 豚汁	御飯 クリームコロッケ 魚介と野菜の煮物 かぼちゃのサラダ バナナ 味噌汁(かぶ、葱)	うどん 揚げ豆腐茄子挽肉あん もやしの和え物 キウイフルーツ
夕食	御飯 キノコのデミグラスハンバーグ 小松菜のソテー タラモサラダ	御飯 豚肉とキャベツみそ炒め かぼちゃ小倉煮 オクラ和風サラダ	御飯 サケのムニエル 三色ピーマン炒め グラタン	御飯 豚しゃぶ ほうれん草の炒め ポテトサラダ	御飯 鶏竜田揚げ 和風サラダ キャベツの塩昆布和え	御飯 豚肉とキノコのオyster炒め 海草サラダ たまごどうふ	豆ごはん クリームシチュー 青菜のソテー
3時	うぐいすまんじゅう	手作りおやつ	飲み物	選べるおやつ			
	26	27	28	29	30		
朝食	御飯 キャベツと豆腐の煮物 ウインナー 味噌汁(ワカメ、茄子)	御飯 五目きんぴら だし巻き玉子 味噌汁(エノキ、葱)	御飯 ツナじやが オクラ納豆 味噌汁(かぶ、麩)	御飯 がんもどきと野菜の合煮 イワシ生煮 味噌汁(玉葱、トロコフ)	御飯 豆腐ときのこの煮物 そばろ 味噌汁(ワカメ、葱)		
昼食	ハヤシライス トマトアボカドサラダ 椎茸と玉子のスープ	御飯 鶏肉のチリソース炒め 春雨サラダ エビシウマイ いちご 豆腐のスープ	筍ごはん サワラの山椒焼き 春キャベツとハムの炒め物 もずく三杯酢 りんご 味噌汁(アサリ、コマツナ)	山菜そば 海老と舞茸の天ぷら 卵の花の炒り煮 春菊のポン酢和え バナナ	パン ビーフシチュー シーザーサラダ フルーツヨーグルト		
夕食	御飯 肉じゃが ブロッコリーと魚介のサラダ 厚揚げあんかけ	御飯 チーズハンバーグ マカロニサラダ 小松菜ピーナツ和え	御飯 八宝菜 焼き餃子 もやしのサラダ	御飯 豚しょうが焼き 煮物(かぼちゃ) トマトとレタスのサラダ	御飯 鮭の塩バター焼き さつまいもレモン煮 オクラとめかぶの和え物		
3時	ミニあんぱん		飲み物	選べるおやつ			