

献立表

会場：サンホームふじみ
期 間：2020/7/1～2020/7/15

	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
朝食				御飯 厚揚げと茄子の煮物 玉子焼き 味噌汁(ワカメ、ナメコ)	御飯 4色きんぴら 鰯の梅煮 味噌汁(茄子、エノキ)	御飯 ビーマンとサツマアゲの煮物 葱納豆 味噌汁(麩、大根)	御飯 豆腐となめこの煮物 そばろ 味噌汁(カブ、トコロコブ)
昼食				御飯 豚肉と玉葱の照り焼き 新じゃが芋の塩バター 小松菜の梅おかか和え すいか きゅうりの冷汁	ハヤシライス アスパラと海老の彩サラダ スクランブルエッグ みかん 豆腐のスープ	赤紫蘇御飯 鶏肉団子とかぶの煮物 揚げ豆腐と茄子の浸し 胡瓜とワカメの和え物 バナナ 味噌汁(ナメコ、ミョウガ)	麦入り御飯 赤魚の甘酢あんかけ 青菜と舞茸の炒め 長芋とオクラの山葵酢醤油 キウイとパイナップル 根菜の汁物
夕食				御飯 あじの塩焼き キャベツの炒め 白和え	御飯 鶏肉の炭火焼き にら炒め トマトとシラスのサラダ	御飯 かれの煮付け 小松菜の炒め 新じゃが芋のサラダ	御飯 豚肉と野菜の玉子とビーマンの塩昆布和え ごま豆腐
3時				選べるおやつ			
	5	6	7	8	9	10	11
朝食	御飯 がんもと野菜の煮物 鰯の甘露煮 味噌汁(ワカメ、キャベツ)	御飯 アサリと小松菜の煮物 ウインナー 味噌汁(葱、ジャガイト)	御飯 玉葱とツナの煮物 青海苔納豆 味噌汁(椎茸、麩)	御飯 夏野菜コンソメ煮 ミートオムレツ 味噌汁(葱、油揚げ)	御飯 インゲンと車麩の煮付け さんまの甘露煮 味噌汁(シメジ、キャベツ)	御飯 茄子とビーマンの煮物 胡麻納豆 味噌汁(トコロコブ、大根)	御飯 キャベツとソーセージの煮物 きのこの玉子焼き 味噌汁(茄子、油揚げ)
昼食	御飯 豚肉と茸の炒め 春雨の和え物 梅干し 玉子のスープ	御飯 鶏肉のさっぱり煮 卵の花の炒り煮 野菜の塩麩和え ぶどう 味噌汁(ミツバ、エノキ)	そうめん 海老夏野菜天ぷら 蒸し茄子のずんだ和え 星形杏仁豆腐メロン	御飯 鮭と舞茸のバター焼き 切干とヒジキの五目煮 薬味豆腐 オレンジ 味噌汁(エノキ、大根)	枝豆ごはん 酢豚 旬野菜のナムル エビシユウマイ 白桃缶 にらのスープ	御飯 ほっけ塩焼き 南瓜のそばろ煮 インゲンのサラダ すいか 豆腐ときのこの汁	わかめごはん 豚冷しゃぶ豚肉ソース 高野豆腐卵とビーマンの和え物 バナナ 味噌汁(麩、ジャガイト)
夕食	魚介とトマトのカレーライス 豆腐サラダ	御飯 麻婆茄子 中華玉子焼き 棒々鶏	御飯 ミートローフ さつまもれモン煮 海草胡麻サラダ	御飯 鶏と牛蒡の旨煮 にがうりの炒め じゃが芋たらこ和え	麦入り御飯 玉子とつみれの煮物 ごぼうのサラダ オクラと長芋とカブ和え	御飯 肉じゃが 小松菜の彩炒め もずく三杯酢	御飯 かれの塩バター焼き 夏野菜のコンソメ煮 マカロニサラダ
3時	水ようかん		七夕行事 おやつ	選べるおやつ			
	12	13	14	15			
朝食	御飯 きんぴらごぼう サバの味噌煮 味噌汁(葱、小松菜)	御飯 玉葱とにがうりの煮物 ウインナー 味噌汁(ワカメ、エノキ)	御飯 アサリと青菜の煮物 しらす納豆 味噌汁(玉葱、トコロコブ)	御飯 がんもどきの煮物 イワシ生姜煮 味噌汁(葱、ジャガイト)			
昼食	御飯 オムレツ チキンサラダ 夏野菜のスープ	御飯 あじフライ きのこ厚揚げの煮物 小松菜ごま和え キウイとパイナップル 味噌汁(アサリ、ミョウガ)	御飯 鶏肉の葱塩焼き 粉ふき芋(カレー味) ビーマンの塩昆布和え ぶどう きゅうりの冷汁	梅おろしそば 揚げ出し豆腐 キャベツおかか和え 華五目玉子焼き 桃缶			
夕食	御飯 豚肉とビーマンの生姜焼き じゃが芋の甘辛煮 葱塩冷奴	御飯 おろしハンバーグ 茄子とビーマンの味噌炒め 煮物(かぼちゃ)	御飯 和風玉子焼あんかけ オクラの和え物 胡麻豆腐	御飯 鶏つくね甘辛煮 小松菜のお浸し いんげんごま和え			

3 時	アイスクリーム		飲み物	選べるおやつ			
--------	---------	--	-----	--------	--	--	--