

献立表

現 場：サンホームふじみ
期 間：2020/11/1～2020/11/15

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
朝食	御飯 里芋と大根の煮物 サバの味噌煮 味噌汁（キャベツ・トマト）	御飯 4色きんぴら 昆布豆 味噌汁（チンゲンサイ・麩）	御飯 はんぺんの煮物 オクラ納豆 味噌汁（玉葱、茄子）	御飯 つみれと車麩煮付け そばろ 味噌汁（葱、キャベツ）	御飯 じゃが芋のコンソメ煮 きのこのオムレツ 味噌汁（油揚げ、ワカメ）	御飯 高野豆腐と大根の煮物 さんまの甘露煮 味噌汁（じゃがいも・トマト）	御飯 ブロッコリーの煮物 ウィンナー 味噌汁（麩、キャベツ）
昼食	御飯 豚肉と玉葱の煮物 豆腐のたまごあんかけ 青梗菜とシシトの浸し のっぺい汁	御飯 八宝菜 ひじき五目煮 ブロッコリーとササミのサラダ 杏仁フルーツ ワニタンスープ	ほうとう 五目豆腐煮物 小松菜の胡桃和え 梓	きのこ魚介のカレーライス 豆腐のサラダ 漬物（福神漬） りんご 青梗菜のスープ	麦入り御飯 ブリ大根 舞茸ほうれん草の炒め 長芋とろろ バナナヨーグルト けんちん汁	御飯 回鍋肉 里芋の煮物 大根としらすのサラダ みかん ワカメスープ	御飯 サケのムニエル ポテトサラダ ほうれん草のごま和え キウイフルーツ 水菜とたまごのスープ
夕食	御飯 鶏肉南蛮漬け 白菜炒め いんげんのサラダ	御飯 肉じゃが 豆腐の田楽 ほうれん草のごま和え	御飯 おでん たまごとしらすの炒め 胡瓜とワカメの酢の物	御飯 鶏水たき 煮物（かぼちゃ） もやし和風サラダ	御飯 豚肉野菜炒め甘酢あん 煮浸し（白菜） 春雨サラダ	御飯 親子煮 小松菜からし和え ミニ豆腐	御飯 豚肉と秋野菜の煮物 もやしの炒め オクラとめかぶの和物
3時	スイートポテト		飲み物	選べるおやつ			
	8	9	10	11	12	13	14
朝食	御飯 切干ひじき煮物 玉子焼き 味噌汁（白菜、なめこ）	御飯 キャベツの煮物 昆布煮豆 味噌汁（油揚げ、茄子）	御飯 4色きんぴら 納豆山かけ 味噌汁（葱、大根）	御飯 豆腐と野菜の煮物 イワシ生姜煮 味噌汁（キャベツ、玉葱）	御飯 白菜とソーセージの煮物 だし巻きたまご 味噌汁（ナメコ、じゃがいも）	御飯 じゃがと桜えびの煮物 サバの味噌煮 味噌汁（エノキ、油揚げ）	御飯 きのこ生揚げの煮物 そばろ 味噌汁（里芋、葱）
昼食	御飯 鶏唐揚げ 薩摩芋と栗の煮物 シーチキンサラダ 豆腐のスープ	御飯 豚肉と大根の味噌煮 きんぴらごぼう もずく和え物 フルーツポンチ 里芋とろろこぶ汁	御飯 ハンバーグ照り焼きソース ブロッコリーのソテー マカロニサラダ バナナ コンソメスープ	御飯 蒸し鶏 かぼちゃ小倉煮 もやしの和え物 みかん 味噌汁（あさり、里芋）	御飯 白身魚フライ 小松菜の煮びたし 海草サラダ 梓 味噌汁（豆腐、大根）	御飯 きのこ山菜のそば 豆腐の豚野菜あんかけ いんげん胡桃和え りんご	御飯 カニ玉 春雨と野菜の炒め物 白菜の胡麻サラダ 杏仁フルーツ ニラワニタンスープ
夕食	御飯 鯖塩焼き 茄子ピーマン味噌炒め ブロッコリーごま和え	御飯 玉子焼きあんかけ 厚揚げと小松菜甘辛炒め煮 白菜のサラダ	御飯 里芋と鶏肉のオスターソース煮 小松菜の煮びたし キャベツの塩昆布和え	御飯 豚肉とキャベツ旨煮 ビーマンの炒め ごぼうサラダ	麦入り御飯 肉野菜炒め 大根旨煮 長芋のみそとろろ	御飯 鶏肉と根菜の旨煮 白菜の炒め 小松菜からし和え	御飯 豚しょうが焼き さつまいも甘煮 ツナサラダ
3時	お汁粉		飲み物	選べるおやつ			
	15						
朝食	御飯 がんもの煮物 ししゃも甘露煮 味噌汁（キャベツ、ワカメ）						
昼食	御飯 豚肉と白菜の煮物 じゃが芋サラダ 大根柚子香和え ホウレンソウとシシトの漬汁						
夕食	御飯 鶏つくね甘辛煮 青梗菜の煮浸し オクラとめかぶの和え物						
3時	おまんじゅう						