

# 献立予定表

いこいの森

|                  | 朝食                         |                            | 昼食   | 夕食  |
|------------------|----------------------------|----------------------------|--|---|
| 3月<br>5日<br>日曜日  | ご飯<br>味噌汁<br>切干煮<br>ふりかけ   | パン<br>スープ<br>切干煮<br>デザート   | 牛肉のすき焼き風<br>(ら)鶏団子のすき焼き風<br>春雨とザーサイのスープ<br>大根サラダ | カラスカレイの味噌マヨ焼き<br>キャベツの辛し和え<br>ひじきと金時豆煮<br>(ら)こんにゃくと金時豆煮 |
| 3月<br>6日<br>月曜日  | ご飯<br>味噌汁<br>たまご豆腐<br>ゆずみそ | パン<br>スープ<br>たまご豆腐<br>デザート | ぶりの幽庵焼き<br>(ら)さわらの幽庵焼き<br>大根の生酢<br>ニラ玉風蒸し豆腐      | ポークカレー<br>ごま豆腐<br>きんぴらごぼう                               |
| 3月<br>7日<br>火曜日  | ご飯<br>味噌汁<br>煮豆<br>たいみそ    | パン<br>スープ<br>煮豆<br>デザート    | 鶏の天ぷら<br>ジャーマンポテト<br>菜花のおかか和え                    | 赤魚の煮付け<br>卵とじ<br>もずくの酢の物                                |
| 3月<br>8日<br>水曜日  | ご飯<br>味噌汁<br>厚揚げ煮<br>卵風味リス | パン<br>スープ<br>厚揚げ煮<br>デザート  | 鮭の黄金焼き<br>ポパイサラダ<br>煮込み大根                        | 豚肉の華風炒め<br>冷や奴<br>白菜のスープ                                |
| 3月<br>9日<br>木曜日  | ご飯<br>味噌汁<br>いんげん煮<br>のり佃  | パン<br>スープ<br>いんげん煮<br>デザート | カラスカレイの生姜焼き<br>ブロッコリーのミモザサラダ<br>大豆の炒めもの          | クリームシチュー<br>チーズ入りいなり揚げ<br>(ら)やわらか紅白あんぺい<br>キャベツのしらす和え   |
| 3月<br>10日<br>金曜日 | ご飯<br>味噌汁<br>里芋煮<br>ふりかけ   | パン<br>スープ<br>里芋煮<br>デザート   | チキンソテーのおろしソースがけ<br>マカロニサラダ<br>粉豆腐煮               | アジの和風ステーキ<br>(特ら)さわらの和風ステーキ<br>けんちん汁<br>青菜のわさび和え        |
| 3月<br>11日<br>土曜日 | ご飯<br>味噌汁<br>人参煮<br>のり佃    | パン<br>スープ<br>人参煮<br>デザート   | 甘塩さばの盛り合わせ<br>野菜炒め<br>山芋ときゅうりのサラダ                | ささ身のねぎ塩炒め<br>(ら)鶏もものねぎ塩炒め<br>なめこおろし<br>ほうれん草の卵とじ        |

土曜おやつ

たこ焼き