

# 献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
2月 27日 日曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 ゆずみそ	パン スープ 里芋煮 デザート	チキンカレー しらす大豆 かき玉汁	さわらの生姜焼き れんこんの厚揚げ煮 ぬた
2月 28日 月曜日	ご飯 味噌汁 いんげん煮 のり佃	パン スープ いんげん煮 デザート	豚肉のプルコギ風 豆腐ステーキ キャベツのツナマヨサラダ	赤魚の煮付け 切干大根の炒め煮 きゅうりのわさび和え
3月 1日 火曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 たいみそ	パン スープ 人参煮 デザート	白身魚の人参煮 スペイン風オムレツ いんげんのごま和え	鶏肉の和風マリネ 五目豆 ブロッコリーのサラダ
3月 2日 水曜日	ご飯 味噌汁 厚揚げ煮 ふりかけ	パン スープ 厚揚げ煮 デザート	❀特別献立❀ ひな散らし寿司 茶碗蒸し かぶらのくず煮 菜花の辛し和え 桜もち	具沢山麻婆豆腐 炊き合わせ キャベツとしらすの梅風味和え
3月 3日 木曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 ゆずみそ	パン スープ 卵豆腐 デザート	鮭の粒マスタード焼き ひじきの炒め煮 ほうれん草のお浸し	豚肉の他人とじ なます 具沢山汁 
3月 4日 金曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 ふりかけ	パン スープ 煮豆 デザート	煮込みハンバーグ 里芋煮 小松菜のおろし和え	ぶりのごま風味焼き (ら)カラスカレイのごま風味焼き きんぴらごぼう スパゲッティサラダ (ら)マカロニサラダ
3月 5日 土曜日	ご飯 味噌汁 大根煮 のり佃	パン スープ 大根煮 デザート	さばのみぞれ煮 人参の中華炒め ポテトサラダ	チキンステーキ トマトオムレツ 白菜のお浸し

土曜おやつ

ふわふわワッフル

