

献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
1月 30日 日曜日	ご飯 味噌汁 大根煮 のり佃	パン スープ 大根煮 デザート	牛丼 (ら)豚焼き肉 じゃがの旨煮 ほうれん草の和風サラダ	赤魚の照り焼き 春雨と豆腐のスープ煮 (ら)野菜と豆腐のスープ煮 人参のサラダ
1月 31日 月曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 ゆずみそ	パン スープ 卵豆腐 デザート	鯖のおろしソースかけ 野菜炒め 豆腐ときゅうりの中華和え	クリームシチュー ブロッコリーのかき玉あん ナムル
2月 1日 火曜日	ご飯 味噌汁 いんげん煮 ふりかけ	パン スープ いんげん煮 デザート	やわらかとんかつ 大豆とベーコンの炒めもの きゅうりとわかめの酢のもの	カラスカレイの野菜あんかけ コーン入りオムレツ 春菊と白菜のお浸し柚子風味
2月 2日 水曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 卵風味ソース	パン スープ 里芋煮 デザート	豚肉の和風煮 厚揚げのおろし炊き キャベツと塩昆布の漬物風	鯖のカレームニエル 卵とじ 豆腐ステーキ
2月 3日 木曜日	ご飯 味噌汁 厚揚げ煮 たいみそ	パン スープ 厚揚げ煮 デザート	鮭の洋風照り焼き ひじきのさっぱり煮 白菜のおかか和え	鶏ももの梅酒煮 きゅうりのおろし酢和え 山芋とさつま揚げのソテー
2月 4日 金曜日	ご飯 味噌汁 れんこん煮 のり佃	パン スープ れんこん煮 デザート	チキンのマーマレード焼き ふわふわ豆腐 いんげんの梅かつお和え	ぶりの生姜あん (ら)カラスカレイの生姜あん マカロニサラダ さつま汁
2月 5日 土曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 ふりかけ	パン スープ 人参煮 デザート	アジの のり風味焼き キヌサヤの卵とじ 白菜となめ茸の生姜和え	回鍋肉(ホイコーロー) 彩りしんじょの蒸しもの ブロッコリーのサラダ

土曜おやつ 節分ボーロ



