

献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
1月 9日 日曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 ふりかけ	パン スープ 煮豆 デザート	鯖のごまダレ焼き 大根と厚揚げの煮物 人参のサラダ	牛肉のすき焼き (ら)豚肉のすき焼き 半平ときゅうりの酢みそ和え パンプキンスープ
1月 10日 月曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 たいみそ	パン スープ 卵豆腐 デザート	鶏もものオイスターソース炒め (ら)鶏ささ身のオイスター炒め オープンオムレツ ほうれん草のしらす和え	赤魚の甘辛煮 かぶと胡瓜の甘酢和え 豆腐のとろみ煮
1月 11日 火曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 ゆずみそ	パン スープ 人参煮 デザート	アジフライ (特ら)カラスカレイのフライ ひじき豆 (ら)やわらか煮豆 小松菜のお浸し	親子とじ 豆腐の田楽 大根のなます
1月 12日 水曜日	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	八宝菜 肉焼売 (ら)やわらか焼売 青菜と大豆の辛し和え	カラスカレイの昆布風味焼き ジャーマンポテト 春雨サラダ (ら)マカロニサラダ
1月 13日 木曜日	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	鯖の味噌煮 キャバツのツナサラダ 里芋と焼き豆腐のゆず風味煮	鶏もものおろし焼き (ら)やわらかハバーグのおろし焼き 蒸し玉子の甘酢あんかけ 白菜のお浸し
1月 14日 金曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 たいみそ	パン スープ 煮豆 デザート	豚肉と白菜のカレー風味煮 根菜煮 ブロッコリーの和風サラダ	白身魚のムニエルオーロレス焼き ほうれん草の卵とじ 赤出し
1月 15日 土曜日	ご飯 味噌汁 切干煮 ふりかけ	パン スープ 切干煮 デザート	ぶりの和風ステーキ (ら)さわらの和風ステーキ 豆腐のたらこ煮 きゅうりのマリネ	豚肉の生姜焼き きんぴらごぼう いんげんとえのきのおかか和え

土曜おやつ

ホットケーキ