

献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
6月 4日 日曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 のり佃	パン スープ 煮豆 デザート	カラスカレイのオリーブソースがけ 厚揚げのおろし炊き ポパイサラダ	筑前煮 キャベツの梅しそ和え たまごと豆腐のスープ
6月 5日 月曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 ふりかけ	パン スープ 卵豆腐 デザート	鶏もものレモン醤油焼き 豆腐の白みそ煮 きゅうりとみょうがの和えもの	赤魚の玉子あんかけ なすのごま醤油和え 臭だくさん汁
6月 6日 火曜日	ご飯 味噌汁 厚揚げ煮 ゆずみそ	パン スープ 厚揚げ煮 デザート	あじの焼き浸し (特ら)カラスカレイの焼き浸し さつま芋と金時豆煮 人参とツナのサラダ	豚肉のおろしポン酢和え かに玉あんかけ ほうれん草のごま和え
6月 7日 水曜日	ご飯 味噌汁 れんこん煮 ふりかけ	パン スープ れんこん煮 デザート	❀特別献立❀ 鮎ごはん 牛肉炒めと蒸野菜の盛り合わせ 長芋の紅白煮 きゅうりの酢みそ和え かき玉汁 あじさいの練り切り	赤魚のピリ辛煮 大豆とベーコンの炒めもの 小松菜となめ茸のお浸し
6月 8日 木曜日	ご飯 味噌汁 たまご豆腐 たいみそ	パン スープ たまご豆腐 デザート	ピーマンとささみのチリソース (ら)やわらかつくねのチリソース 大根のやわらか煮 野菜サラダ	塩さばの盛り合わせ キャベツのマリネ 春雨と豆腐のスープ煮 (ら)じゃが芋と豆腐のスープ煮
6月 9日 金曜日	ご飯 味噌汁 ひじき煮 卵風味ソース	パン スープ ひじき煮 デザート	さわらの梅みそ焼き ブロッコリーのタルタルソースがけ なすの田舎煮	肉じゃが オープン卵焼き 豆腐ときゅうりのサラダ風
6月 10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	ぶりの酢醤油焼き (ら)赤魚の酢醤油焼き ポテトサラダ チンゲン菜とえびの中華炒め	鶏ももの治部煮 (ら)やわらかつくねの治部煮 キャベツの辛し和え 人参のきんぴら

土曜おやつ

ふわふわワッフル