

# 献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
3月 17日 日曜日	ご飯 味噌汁 厚揚げ煮 卵風味ソース	パン スープ 厚揚げ煮 デザート	ホタテとえびのチャウダー かぼちゃのいとこ煮 きゅうりす 胡瓜の酢のもの	カラスカレイの海苔風味焼き あかだ 赤出し はくまいしょうが 白菜の生姜和え
3月 18日 月曜日	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	あましおさけもあ 甘塩鮭の盛り合わせ やさしいた 野菜炒め しらあ 白和え	とりにくちゅうかに 鶏肉の中華煮 (ら)やわらかつくねの中華煮 ブロッコリーのかにたま あんかけ わかめときゅうりのサラダ
3月 19日 火曜日	ご飯 味噌汁 ひじき煮 のり佃	パン スープ ひじき煮 デザート	ふたにくなばなたまご 豚肉と菜花の卵とじ だいこん 大根サラダ はるたあ 春の炊き合わせ	さわらのこつけ じゃがのたかないた 高菜炒め こまつなひた 小松菜のお浸し
3月 20日 水曜日	ご飯 味噌汁 切干煮 ゆずみそ	パン スープ 切干煮 デザート	たきこほん 炊き込みご飯 カラスカレイのさいきょうや 西京焼き きょうふうや 京風たまご焼き キャバツのコールスローサラダ	とり 鶏ももと里芋のバターしょうゆに 醤油煮 にんじん 人参しりしり ほうれん草のわさびあえ
3月 21日 木曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 ふりかけ	パン スープ 里芋煮 デザート	ミートローフ にこだいこん 煮込み大根 えびちやくん えび茶巾のあんかけ	ほっぽうまい 八宝菜 さつま芋のりんご煮 ブロッコリーのサラダ
3月 22日 金曜日	ご飯 味噌汁 れんこん煮 たいみそ	パン スープ れんこん煮 デザート	さばうめに 鯖の梅煮 ジャーマンポテト はるさめ 春雨サラダ (ら)マカロニサラダ	チキンチャップ かきたま かき玉スープ ほうれん草のそう ごま和え
3月 23日 土曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 のり佃	パン スープ 人参煮 デザート	ぎゅうにくながいも 牛肉と長芋のカレー炒め とうふたまご 豆腐の玉子あんかけ はるしんたま 春キャバツと新玉サラダ	ぶりのてや ぶりの照り焼き (ら)カラスカレイのてや 照り焼き いんげんのツナマヨサラダ かぼちゃのふく に 含め煮

土曜おやつ

ふわふわワッフル