

献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
2月 18日 日曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 のり佃	パン スープ 人参煮 デザート	チキンピラフ えび焼売 (ら)やわらか焼売 小松菜の三色ナムル	カラスカレイの和風ステーキ キャベツのお浸し 豚汁
2月 19日 月曜日	ご飯 味噌汁 たまご豆腐 ふりかけ	パン スープ たまご豆腐 デザート	さわらのカレーマヨ焼き 大豆とピーマンの炒めもの きゅうりのサラダ	鶏ももと白菜のクリーム煮 蒸し豆腐 ほうれん草のお浸し
2月 20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	ミートローフ ごぼうと糸こんにの煮物 キャベツのサラダ	鯖のみそ煮 たまご焼き 合わせとろろ汁
2月 21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	鶏の唐揚げ 香味ソース和え かぼちゃの含め煮 ほうれん草のお浸し	赤魚の照り焼き ブロッコリーのクリームソースがけ きゅうりの酢のもの
2月 22日 木曜日	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	甘塩鮭の盛り合わせ 炒り豆腐 白菜の和えもの	ささみの梅生姜蒸し キャベツのマリネ 眞沢山汁
2月 23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	鶏もものフルーツ焼き 和風オムレツ 大根サラダ	あじの煮付け (特ら)さわらの煮付け 野菜とベーコンのスープ いんげんの辛し和え
2月 24日 土曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 ふりかけ	パン スープ 里芋煮 デザート	魚のムニエル 野菜ソースがけ 根菜の煮物 ポテトサラダ	牛肉のポン酢和え (ら)豚肉のポン酢和え 豆腐の肉みそがけ ほうれん草のごま和え

土曜おやつ

ぜんざい