

献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
1月 21日 日曜日	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	ぶり大根 (ら)カラスカレイと大根煮 スペインオムレツ ほうれん草のごまみそ和え	牛肉とじゃがのソース炒め (ら)鶏団子とじゃがのソース炒め キャベツとちくわのわさび和え 野菜の粕汁
1月 22日 月曜日	ご飯 味噌汁 たまご豆腐 のり佃	パン スープ たまご豆腐 デザート	白身魚のクリームソース和え 豆腐のみそ煮 白菜の辛し和え	筑前煮 ほうれん草の山かけ 卵とじ
1月 23日 火曜日	ご飯 味噌汁 切干煮 卵風味ソース	パン スープ 切干煮 デザート	ささ身のマヨネーズ焼き キャベツの煮浸し きゅうりのサラダ	さばの柚子ポン焼き 厚揚げのおろし煮 いんげんの生姜醤油和え
1月 24日 水曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 ゆずみそ	パン スープ 煮豆 デザート	揚げ鮭のレモンソース和え たまご焼き マカロニサラダ	豚肉の炒めもの えび茶巾 春菊とキャベツのお浸し
1月 25日 木曜日	ご飯 味噌汁 ごぼう煮 ふりかけ	パン スープ ごぼう煮 デザート	タンドリーチキン 里芋の煮物 なめこおろし (ら)なめ茸おろし	カラスカレイの寄せ煮 ひじきと金時豆煮 (ら)こんにゃくと金時豆煮 ブロッコリーのサラダ
1月 26日 金曜日	ご飯 味噌汁 いんげん煮 たいみそ	パン スープ いんげん煮 デザート	赤魚と大根の粕煮 粉豆腐煮 ポパイサラダ	麻婆豆腐 かぼちゃの詰め煮 胡瓜の酢のもの
1月 27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	鶏肉のおろし焼き キャベツのスープ煮 半平とたまごのサラダ	あじの生姜煮 (特ら)カラスカレイの生姜煮 人参とセロリの炒めもの 小松菜のしらす和え

土曜おやつ

いちごのムースケーキ