

# 献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
5月 5日 日曜日	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	焼きそば (ら)肉野菜炒め 長芋ともずくのお浸し 肉焼売 (ら)やわらか焼売	さばのカレーマヨ焼き ひじき豆 きゅうりのわさび醤油和え
5月 6日 月曜日	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	カラスカレイのムニエル 豆腐のとろみ煮 なすの生姜じょうゆ和え	回鍋肉 やわらかしんじょの炊き合わせ ブロッコリーとわかめのサラダ
5月 7日 火曜日	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	❀特別献立❀ 豆ご飯 さわらの西京焼き なすの肉そぼろあんかけ 春キャベツと新玉サラダ かき玉汁 よもぎまんじゅう	ささみのピカタ (ら)鶏もものピカタ 里芋ののっぺい煮 ほうれん草のごま和え
5月 8日 水曜日	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	赤魚の照り焼き ブロッコリーと半平のサラダ 大豆と新玉ねぎのカレー炒め	親子とじ 冷や奴 小松菜の中華和え
5月 9日 木曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 ゆずみそ	パン スープ 里芋煮 デザート	豚肉のすき煮風 オムレツ 胡瓜の酢のもの	鮭の味噌バター焼き 春雨と豆腐のスープ煮 ほうれん草のおろし和え
5月 10日 金曜日	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	鶏ももの香味ソース和え 豆腐の洋風炒め なすの小町和え	さばの梅煮 さつま芋と昆布の煮物 キャベツのコールスローサラダ
5月 11日 土曜日	ご飯 味噌汁 ひじき豆 たいみそ	パン スープ ひじき豆 デザート	カラスカレイのたまごあんかけ 長芋のきんぴら スパゲッティサラダ (ら)マカロニサラダ	牛肉の七味焼き (ら)豚肉の七味焼き なめこ豆腐 (ら)なめ茸豆腐 パンプキンスープ



土曜おやつ

抹茶ゼリー黒みつがけ