

献立予定表

いこいの森

| | 朝食 | | 昼食 | 夕食 |
|------------------|----------------------------|----------------------------|---|---|
| 2月 6日 日曜日 | ご飯 味噌汁 ごぼう煮 のり佃 | パン スープ ごぼう煮 デザート | 鶏肉の生姜焼き (ら)やわらかつくねの生姜焼き 豆腐のチャンプルー 春菊と大根の味ぼん和え | 赤魚の煮付け かぼちゃの含め煮 春雨サラダ (ら)カリフラワーのサラダ |
| 2月 7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 | マカロニグラタン 大根のやわらか煮 きゅうりの酢のもの | 肉じゃが かに玉あんかけ 小松菜と大豆の和えもの |
| 2月 8日 火曜日 | ご飯 味噌汁 煮豆 卵風味ソース | パン スープ 煮豆 デザート | 鮭のレモン醤油焼き 麻婆春雨 (ら)麻婆野菜 かぶと胡瓜のゆかり和え | 親子とじ まぐろのお刺身 具沢山汁 |
| 2月 9日 水曜日 | ご飯 味噌汁 里芋煮 ふりかけ | パン スープ 里芋煮 デザート | チキンハンバーグの和風あんかけ ひじき豆煮 (ら)やわらか煮豆 ブロッコリーとたまごのサラダ | ぶりの韓国風煮 (ら)さわらの韓国風煮 根菜のごま炒め 半平の酢みそ和え |
| 2月 10日 木曜日 | 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 | さばのごま風味焼き 豆腐のきのこことじ 大根サラダ | 牛焼き肉 (ら)豚焼き肉 ミネストローネ 小松菜とたまごのお浸し |
| 2月 11日 金曜日 | ご飯 味噌汁 人参煮 のり佃 | パン スープ 人参煮 デザート | ささ身のピカタ (ら)鶏もものケチャップ卵とじ 白菜のごった煮 合わせとろろ | カラスカレイの山椒焼き 豆腐の旨煮 きゅうりとハムのサラダ |
| 2月 12日 土曜日 | 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 | おでんの盛り合わせ 甘塩鮭 人参とレーズンのサラダ (ら)人参とりんごのサラダ | 豚肉ときこのこのバター醤油炒め えび焼売 (ら)やわらか焼売 いんげんのごま和え |

土曜おやつ

やわらかおかし

