

# 献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
4月 30日 日曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 ふりかけ	パン スープ 人参煮 デザート	ミートスパゲッティ たまごスープ チンゲン菜のわさび和え	あかうおに <sup>につ</sup> 赤魚の煮付け とうふ 豆腐ステーキ きゅうりのマリネ
5月 1日 月曜日	ご飯 味噌汁 たまご豆腐 ゆずみそ	パン スープ たまご豆腐 デザート	ぶたにく <sup>しちみいた</sup> 豚肉の七味炒め なすの <sup>でんがく</sup> 田楽 にんじん 人参とツナのサラダ	む <sup>さば</sup> 蒸し鯖のおろしかけ オープンたまご焼き キャベツとりんごのサラダ
5月 2日 火曜日	ご飯 味噌汁 いんげん煮 ふりかけ	パン スープ いんげん煮 デザート	あましおさけ <sup>も</sup> 甘塩鮭の盛り合わせ じゃが芋のチーズ焼き ほうれん草 <sup>そう</sup> のごま和え	とりにく <sup>ちゅうかいた</sup> 鶏肉の中華炒め ブロッコリーのツナマヨサラダ く <sup>じ</sup> 臭だくさん汁
5月 3日 水曜日	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	ハンバーグ キャベツの炒めもの ふ <sup>す</sup> 麩ときゅうりの酢みそ和え	さわらの <sup>て</sup> に 照り煮 こまつな 小松菜のおろし和え たまご 卵とじ
5月 4日 木曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 たいみそ	パン スープ 里芋煮 デザート	あじのトマトソースがけ (とく)カラスカレイのトマトソースがけ はるさめ 春雨のサラダ (ら)カリフラワーのサラダ だいこん 大根のきんぴら	ささ身の <sup>み</sup> 梅肉焼き なすのごま和え い <sup>どうふ</sup> 炒り豆腐
5月 5日 金曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 のり佃	パン スープ 煮豆 デザート	ぎゅうにく <sup>あ</sup> 牛肉のおろし和え (ら)ぶたにく <sup>あ</sup> 豚肉のおろし和え やさしい 野菜サラダ じゃがいものバター <sup>に</sup> 煮	さばの <sup>て</sup> に 照り焼き にんじん 人参しりしり ひやっこ 冷や奴
5月 6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	ぶたにく <sup>しょうがや</sup> 豚肉の生姜焼き む <sup>たまご</sup> 蒸し玉子の甘酢あん きゃべつ <sup>ばいにくあ</sup> キャベツの梅肉和え	さけ <sup>にんじん</sup> 鮭の人参煮 こまつな 小松菜のごま和え ごぼうのポタージュ

土曜おやつ

抹茶水ようかん