

献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
3月 13日 日曜日	ご飯 味噌汁 いんげん煮 ゆずみそ	パン スープ いんげん煮 デザート	スパゲティナポリタン (ら)マカロニナポリタン 白菜の生姜和え ひじきのさっぱり煮 (ら)やわらか煮豆	赤魚のポン酢焼き たまご焼きとお浸し 三色サラダ
3月 14日 月曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 のり佃	パン スープ 卵豆腐 デザート	タンドリーチキン 蒸し豆腐 ほうれん草のごま和え	鱈の土佐漬け きゅうりのサラダ じゃがの旨煮
3月 15日 火曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 ふりかけ	パン スープ 煮豆 デザート	銀だらのみそ焼き かに玉風 チンゲン菜と長芋のサラダ	鶏ももと大根煮 ふんわりつみれ汁 白菜のおかか和え
3月 16日 水曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 のり佃	パン スープ 人参煮 デザート	和風焼き肉 きゅうりのおろし酢和え 豆腐の旨煮	カラスカレイの梅風味焼き 五目とろろ キャベツとツナのサラダ
3月 17日 木曜日	ご飯 味噌汁 厚揚げ煮 たいみそ	パン スープ 厚揚げ煮 デザート	カレー肉じゃが 春雨の炒めもの (ら)野菜の炒めもの 冷や奴	さばの蒲焼き ピーマンのおかか和え 白菜の煮物
3月 18日 金曜日	ご飯 味噌汁 大根煮 卵風味ソース	パン スープ 大根煮 デザート	揚げ鮭の甘酢あんかけ さつま芋と豆の煮物 スパゲティサラダ (ら)マカロニサラダ	具沢山麻婆 きんぴらごぼう 小松菜と玉子のお浸し
3月 19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	棒棒鶏(バンバンジー) スナックエンドウの卵とじ (ら)キャベツの卵とじ 菜花の辛子マヨ和え	ぶりのおろし煮 (ら)カラスカレイのおろし煮 春菊の炒り豆腐 いんげんのごま和え

土曜おやつ

ティラミスケーキ

