

# 献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
1月 28日 日曜日	ご飯 味噌汁 大根煮 のり佃	パン スープ 大根煮 デザート	ぎゅうどん 牛丼 (ら)豚肉の炒めもの じゃが芋の旨煮 ほうれん草のサラダ	あかうお て や 赤魚の照り焼き はるさめ と う ふ 春雨と豆腐のスープ煮 にんじん 人参サラダ
1月 29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	さば 鯖のおろしソースかけ やさしい た 野菜炒め とうふ 豆腐ときゅうりのサラダ	クリームシチュー ブロッコリーのかき玉あん ほうれん草ともやしのナムル
1月 30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	とりてん 鶏天 だいず 大豆とベーコンの炒めもの きゅうりとわかめの酢のもの	カラスカレイの野菜あんかけ コーン入りオムレツ しゅんぎく はくさい ひた 春菊と白菜のお浸し
1月 31日 水曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 たいみそ	パン スープ 里芋煮 デザート	ぶたにく わふうに 豚肉の和風煮 あつあ 厚揚げのおろし炊き つけものふう キャベツの漬物風	さわらのカレームニエル たまご 卵とじ とうふ 豆腐ステーキ
2月 1日 木曜日	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	まけ ようふうて や 鮭の洋風照り焼き ひじきのさっぱり煮 はくさい 白菜のおかか和え	とり 鶏ももの梅酒煮 きゅうりのおろし酢和え やまいも 山芋とさつま揚げのソテー
2月 2日 金曜日	ご飯 味噌汁 れんこん煮 のり佃	パン スープ れんこん煮 デザート	🌸特別献立🌸 にぎ ず し 握り寿司 ちゃ 茶わん蒸し ふゆ やさい ごもくに 冬野菜の五目煮 あかおに ね き 赤鬼の練り切り	チキンステーキ いんげんの梅かつお和え ふわふわ豆腐
2月 3日 土曜日	ご飯 味噌汁 玉子豆腐 ふりかけ	パン スープ 玉子豆腐 デザート	あじ ふうみや 鰯ののり風味焼き (とく)カラスカレイののり風味焼き きぬ たまご 絹さやの卵とじ ほうれん草の生姜和え	ほいごうろう 回鍋肉 たき あ 炊き合わせ ブロッコリーとツナのサラダ



土曜おやつ

節分ボーロ