

# 献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
5月 22日 日曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 卵風味ソース	パン スープ 煮豆 デザート	八宝菜 肉焼売 (ら)やわらか焼売 豆腐ときゅうりのサラダ	赤魚の煮付け きんぴらごぼう ほうれん草のごま和え
5月 23日 月曜日	ご飯 味噌汁 たまご豆腐 ふりかけ	パン スープ たまご豆腐 デザート	鶏肉のおろし焼き 里芋の煮物 たまごと胡瓜のサラダ	さばの焼き浸し チンゲン菜の辛し和え なすの炒め煮
5月 24日 火曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 のり佃	パン スープ 人参煮 デザート	ぶりの銀あんかけ (ら)さわらの銀あんかけ 山芋となめこの梅和え キヌサヤの卵とじ	ささみとピーマンのみそ炒め (ら)鶏もものみそ炒め かぼちゃの煮物 大根サラダ
5月 25日 水曜日	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	豚肉の梅酒煮 きゅうりのサラダ 厚揚げと野菜のチンジャオロース風	鮭のタルタルソース焼き ひじき豆 小松菜のナムル
5月 26日 木曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 ふりかけ	パン スープ 里芋煮 デザート	アジフライ (特ら)カラスカレイのフライ なすの小町和え 粉豆腐煮	鶏ももの生姜炒め 温奴 ほうれん草の磯辺和え
5月 27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	牛肉と新玉ねぎのバター炒め 和風スパゲティサラダ (ら)和風マカロニサラダ 豆腐と野菜のとろみ煮	カラスカレイのステーキ風 かぼちゃのカレー風味煮 いんげんのお浸し
5月 28日 土曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 たいみそ	パン スープ 人参煮 デザート	さばの蒲焼き キャベツとさつま揚げの炒り菜 きゅうりの酢のもの	肉じゃが トマトと玉子のスープ 大豆の甘辛おろし和え

土曜おやつ

ミルクプリン ブルーベリーソース添え