

献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
2月 19日 日曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 のり佃	パン スープ 人参煮 デザート	チキンピラフ えび焼売 <small>しゅうまい</small> (ら)やわらか豆腐焼売 <small>とうふしゅうまい</small> 小松菜の三色ナムル <small>こまつなさんしよく</small>	カラスカレイの和風ステーキ <small>わふう</small> キャベツのお浸し <small>ひたし</small> 豚汁 <small>ぶたじる</small>
2月 20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	さわらのカレーマヨ焼き <small>や</small> 大豆とピーマンの炒めもの <small>だいず</small> きゅうりのサラダ	鶏ももと白菜のクリーム煮 <small>とりはくまいに</small> 豆腐のたまご蒸し <small>とうふむ</small> ほうれん草のお浸し <small>ほうれんそうひたし</small>
2月 21日 火曜日	ご飯 味噌汁 厚揚げ煮 ゆずみそ	パン スープ 厚揚げ煮 デザート	ミートローフ ごぼうと糸こんにの煮物 <small>いとにもの</small> キャベツのサラダ	さばのみそ煮 <small>に</small> たまご焼き <small>や</small> 合わせとろろ汁 <small>あじる</small>
2月 22日 水曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 卵風味ソース	パン スープ 里芋煮 デザート	鶏もものフルーツ焼き <small>とり</small> かぼちゃの含め煮 <small>ふくめに</small> ほうれん草とえのきのお浸し <small>ほうれんそうひたし</small>	赤魚の照り焼き <small>あかうおてや</small> ブロッコリーのクリームソースがけ きゅうりの酢のもの <small>す</small>
2月 23日 木曜日	ご飯 味噌汁 いんげん煮 のり佃	パン スープ いんげん煮 デザート	甘塩鮭の盛り合わせ <small>あましおさけもあ</small> 炒り豆腐 <small>いとうふ</small> 白菜の和えもの <small>はくさいあ</small>	ささみの梅生姜蒸し <small>うめしょうがむ</small> キャベツのマリネ 真沢山汁 <small>くたくさんじる</small>
2月 24日 金曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 たいみそ	パン スープ 煮豆 デザート	鶏の唐揚げ 香味ソース和え <small>とりからあこうみあ</small> 和風オムレツ <small>わふう</small> 大根とかいわれのサラダ <small>だいこん</small>	鱈の煮付け <small>あじにつ</small> (特ら)カラスカレイの煮付け <small>とく</small> 野菜とベーコンのスープ <small>やさい</small> いんげんの辛し和え <small>からあ</small>
2月 25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	カラスカレイのムニエル野菜ソースがけ <small>むにいるやさい</small> 根菜の煮物 <small>こんさいにもの</small> ポテトサラダ	牛肉のポン酢和え <small>ぎゅうにくずあ</small> (ら)豚肉のポン酢和え <small>ぶたにくずあ</small> ほうれん草のごま和え <small>ほうれんそうあ</small> 豆腐の肉みそがけ <small>とうふにく</small>

土曜おやつ

ぜんざい