

# 献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
3月 24日 日曜日	ご飯 味噌汁 切干煮 ゆずみそ	パン スープ 切干煮 デザート	焼きそば きゅうりの酢のもの お吸い物	さわらのねぎ味噌焼き ほうれん草のお浸し たまご 卵とじ
3月 25日 月曜日	ご飯 味噌汁 たまご豆腐 のり佃	パン スープ たまご豆腐 デザート	あじのムニエル 野菜ソースがけ (特ら)カラスカレイの野菜ソースがけ 里芋煮 菜花の辛し和え	とりささ身の梅みそ蒸し (ら)やわらかつくねの梅みそ蒸し ひじきの炒め煮 豆腐のツナ奴
3月 26日 火曜日	ご飯 味噌汁 厚揚げ煮 ふりかけ	パン スープ 厚揚げ煮 デザート	チキンカツ なすのごま和え オムレツ	カラスカレイの磯辺焼き 豆腐ときゅうりのサラダ ながいもしろ 長芋の白みそ煮
3月 27日 水曜日	ご飯 味噌汁 ごぼう煮 たいみそ	パン スープ ごぼう煮 デザート	ぶりの生姜あん (ら)赤魚の生姜あん 人参のきんぴら キャバツのおかか和え	ぎゅうにくやながわふう 牛肉の柳川風 (ら)ぶたにくやながわふう 豚肉の柳川風 ほうれん草のごまあえ 豆腐にく 豆腐の肉みそあんかけ
3月 28日 木曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 のり佃	パン スープ 人参煮 デザート	ぶたにくとなばなの中華煮 (ら)とり鶏つくねとなばなの中華煮 きゅうりの酢のもの かぼちゃの含め煮	さばずや 鯖のポン酢焼き えだまめ 枝豆のポタージュ マカロニサラダ
3月 29日 金曜日	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	さけふうみや 鮭のごま風味焼き きぬたまご 絹さやの卵とじ キャバツの生姜和え	わふう 和風チキンカレー ごま豆腐 なすのもの なすの煮物
3月 30日 土曜日	ご飯 味噌汁 れんこん煮 卵風味ソース	パン スープ れんこん煮 デザート	はんぺんやさいい と野菜入りハンバーグ だいこん 大根サラダ さつま芋いも と豆の煮物	あかうおにつ 赤魚の煮付け にんじん 人参のバターソテー ブロッコリー のタルタルソースがけ



土曜おやつ

今川焼き