

献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
12月 11日 日曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 ゆずみそ	パン スープ 人参煮 デザート	くたくさんまーぼー 真沢山麻婆 たまご焼き 人参サラダ	カラスカレイのごま風味焼き キャベツのサラダ 真沢山汁
12月 12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	さばのみそ煮 しゅんぎくたまご 春菊の卵とじ やまいも わふう 山羊の和風サラダ	わふうぎゅうや にく 和風牛焼き肉 (ら)和風豚焼き肉 とうふ ちゅうかに 豆腐の中華煮 かぶと青菜のおかか和え
12月 13日 火曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 たいみそ	パン スープ 煮豆 デザート	チキンステーキ ごもくむ たまご 五目蒸し玉子 だいこん ちゅうかあ 大根の中華和え	さわらの照り焼き かぼちゃのいとこ煮 キャベツのきのこ和え
12月 14日 水曜日	ご飯 味噌汁 切干煮 ふりかけ	パン スープ 切干煮 デザート	さけのみそ だいこん ゆずふうみに 大根の柚子風味煮 ブロッコリーのミモザサラダ	わふう 和風チキンカレー ほうれん草のごま和え もずくと大根のスープ
12月 15日 木曜日	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	ぶたにく しょうがや 豚肉の生姜焼き かぶらとなめこのくず煮 ポテトサラダ	ぶりにんじん ぶりの人参煮 (ら)カラスカレイの人参煮 ポパイサラダ きんぴらごぼう
12月 16日 金曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 ふりかけ	パン スープ 人参煮 デザート	えびとツナのグラタン さといも に 里芋のみそ煮 きゅうりの酢のもの	とりにく に 鶏肉のかぶら煮 ひじきの炒め煮 (ら)やわらか煮豆 しゅんぎく ほうさい ひたし 春菊と白菜のお浸し
12月 17日 土曜日	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	ぎゅうにく ちゅうかいた 牛肉の中華炒め (ら)豚肉の中華炒め はくまい うまに 白菜の旨煮 ほうれん草のとろろがけ	さばのとさづ さばの土佐漬け とうふ たま 豆腐のかき玉あん いんげんのごま和え



土曜おやつ

ぜんざい