

献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
5月 14日 日曜日	ご飯 味噌汁 厚揚げ煮 のり佃	パン スープ 厚揚げ煮 デザート	なす ぶたにく 茄子と豚肉のみそ炒め にんじん 人参のマリネ たまご焼き	ホタテとやわらかイカの酢豚風 ツナじゃが煮 ごま豆腐 
5月 15日 月曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 ふりかけ	パン スープ 卵豆腐 デザート	さわらのねぎ味噌焼き だいず 大豆のスープ煮 ながいも 長芋のわさび醤油和え	ぎゅうや にく 牛焼き肉 えび焼売 (ら)やわらか豆腐焼売 だいこん 大根のなます
5月 16日 火曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 ゆずみそ	パン スープ 煮豆 デザート	チキンカツ なすの生姜しょうゆ和え とうふ うまに 豆腐の旨煮	カラスカレイの照り焼き はくさい 白菜のおかか和え もずくとたまごのスープ
5月 17日 水曜日	ご飯 味噌汁 大根煮 ふりかけ	パン スープ 大根煮 デザート	ぶたにく ちゅうかふういた 豚肉の中華風炒め はるさめ 春雨のサラダ (ら)カリフラワーのサラダ れんこんの土佐煮 (ら)里芋の土佐煮	えびと豆腐のチリソース炒め ふ たまご 麩の卵とじ ほうれん草のとろろがけ
5月 18日 木曜日	ご飯 味噌汁 いんげん煮 卵風味ソース	パン スープ いんげん煮 デザート	ぶりのなべ照り (ら)カラスカレイのなべ照り だいこん うめ 大根の梅マヨサラダ さつま芋と昆布の煮物	とり 鶏もものしぐれ煮 (ら)やわらかつくねのしぐれ煮 キャバツのサラダ たい じる 鯛つみれ汁
5月 19日 金曜日	ご飯 味噌汁 ひじき煮 たいみそ	パン スープ ひじき煮 デザート	カレー肉じゃが なすの生姜和え オープンオムレツ	さばの酢醤油焼き ほうれん草のごま和え 炒り豆腐
5月 20日 土曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 のり佃	パン スープ 里芋煮 デザート	あじ 鱈のソテー 野菜ソースがけ (とく)カラスカレイのソテー マカロニサラダ きりぼしだいこん にも 切干大根の煮物	たにん 他人とじ お吸い物 こまつな す あ 小松菜の酢みそ和え

土曜おやつ

ティラミスケーキ