

献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
8月 21日 日曜日			ぎゅうどん 牛丼 (ら)鶏ももの炒めもの お吸い物 ポパイサラダ	あかうお しろ に 赤魚の白みそ煮 キャベツのサラダ かぼちゃのマッシュ
8月 22日 月曜日			あじのと きづ あじの土佐漬け (特ら)カラスカレイのと きづ 高野豆腐 たまご 高野豆腐の卵とじ (ら)麩の卵とじ なすのお浸し	ぶたにく 豚肉のチンジャオロース風 わふう 和風スパゲティサラダ (ら)わふう (ら)和風マカロニサラダ ぐたくさんじる 具沢山汁
8月 23日 火曜日	ご飯 味噌汁 大根煮 卵風味ソース	パン スープ 大根煮 デザート	チキンチャップ 蒸し豆腐 ブロッコリーのサラダ	さけ かすづ や 鮭の粕漬焼き にんじん 人参とツナのマリネ こんさい にも 根菜の煮物
8月 24日 水曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 ゆずみそ	パン スープ 煮豆 デザート	さばの に つ さばの煮付け やさいいた 野菜炒め ばんさんすー 伴三系	ぶたにく 豚肉のねぎ塩炒め とうふ ちゅうか 豆腐の中華サラダ にくしゅうまい 肉焼売
8月 25日 木曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 ふりかけ	パン スープ 人参煮 デザート	カラスカレイの ぎん カラスカレイの銀あんかけ スパゲッティナポリタン (ら)マカロニナポリタン なすのごま酢和え	とり み 鶏ささ身のマヨネーズ焼き (ら)とりだんご (ら)鶏団子のマヨネーズ焼き ひややっこ 冷や奴 こ は 木の葉とじ
8月 26日 金曜日	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	アジフライ (特ら)しろみさかな (特ら)白身魚のフライ さといも にも 里芋の煮物 きゅうりの ず きゅうりの酢のもの	とり 鶏ももの照り焼き シーフードの酢豚風 ほうれん草の ぞう ほうれん草のごま和え
8月 27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	ぶたにく ばいにくいた 豚肉の梅肉炒め ごぼうのおかか煮 だいこん 大根サラダ	ぶりの てる に ぶりの照り煮 (ら)カラスカレイの てる に (ら)カラスカレイの照り煮 さんしょく 三色ナムル さつま芋と豆の 煮物

土曜おやつ

ティラミスケーキ