

献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
3月 6日 日曜日	ご飯 味噌汁 切干煮 ふりかけ	パン スープ 切干煮 デザート	すき焼き風 春雨とザーサイのスープ (ら)野菜のスープ 大根サラダ	カラスカレイの味噌マヨ焼き キャベツの辛し和え ひじきと金時豆煮
3月 7日 月曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 ゆずみそ	パン スープ 卵豆腐 デザート	ぶりの幽庵焼き (ら)さわらの幽庵焼き なます ニラ玉風蒸し玉子	ポークカレー 野菜サラダ きんぴらごぼう
3月 8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	鶏天 ジャーマンポテト 菜花のおかか和え	赤魚の煮付け 卵とじ もずくの酢のもの
3月 9日 水曜日	ご飯 味噌汁 厚揚げ煮 卵風味ソース	パン スープ 厚揚げ煮 デザート	鮭の黄金焼き ポパイサラダ 煮込み大根	豚肉の華風炒め 冷や奴 白菜のスープ
3月 10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	カラスカレイの生姜焼き ミモザサラダ 大豆の炒めもの	クリームシチュー チーズいなり キャベツのしらす和え
3月 11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	チキンソテー おろしソースかけ マカロニサラダ 粉豆腐煮	鱈の和風ステーキ (特ら)さわらの和風ステーキ けんちん汁 青菜のわさび和え
3月 12月 土曜日	ご飯 味噌汁 れんこん煮 のり佃	パン スープ れんこん煮 デザート	甘塩さばの盛り合わせ 野菜炒め 山芋のサラダ	ささ身のねぎ塩炒め (特ら)やわらかつくねのねぎ塩炒め なめこおろし (ら)なめたけおろし 卵とじ

土曜おやつ

スイートポテト

