

献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
12月 18日 日曜日	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	鶏もものきのこソースがけ はんぺんの卵とじ 豆腐の和風サラダ	ぶり大根 (ら)さわらと大根の煮物 れんこんの炒め煮 春菊とえのきの味ぽん和え
12月 19日 月曜日	ご飯 味噌汁 たまご豆腐 たいみそ	パン スープ たまご豆腐 デザート	牛肉とじゃがのソテー (ら)豚肉とじゃがのソテー 蒸し豆腐 ほうれん草のサラダ	さばのみそ焼き 白菜の甘酢和え 野菜と鶏肉の炒めもの
12月 20日 火曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 のり佃	パン スープ 煮豆 デザート	鮭のタルタルソース焼き 小松菜のごま和え ごぼうの旨煮	ささ身のねぎ塩炒め (ら)鶏もものねぎ塩炒め マカロニサラダ 豆腐と大根の田楽
12月 21日 水曜日	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	ミートローフ ほうれん草の卵とじ きゅうりの酢のもの	赤魚の梅煮 けんちん汁 キャベツの生姜和え
12月 22日 木曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 卵風味ソース	パン スープ 里芋煮 デザート	カラスカレイの西京焼き かぼちゃの含め煮 白和え 柚子ゼリー	小豆がゆ 豚肉のすき煮風 白菜の味ぽん和え 肉焼売 (ら)やわらか焼売
12月 23日 金曜日	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	❖特別献立❖ 特製オムライス ホタテのクリームシチュー キャベツの彩りサラダ クリスマスケーキ	あじの生姜焼き (特ら)さわらの生姜焼き 豆腐ステーキ いんげんのサラダ
12月 24日 土曜日	ご飯 味噌汁 たまご豆腐 ふりかけ	パン スープ たまご豆腐 デザート	さばのかば焼き ひじきと金時豆煮 (ら)こんにゃくと金時豆煮 ポパイサラダ	鶏肉と白菜の炒め煮 さつま芋のきんぴら なめこおろし (ら)なめ茸おろし



土曜おやつ

スイートポテト

