

献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
1月 22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	ぶり大根 (ら)カラスカレイ大根 スペインオムレツ ほうれん草のごまみそ和え	牛肉とじゃがいものソース炒め (ら)鶏団子とじゃがいものソース炒め キャベツとちくわのわさび和え 野菜の粕汁
1月 23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	カラスカレイのクリームソースがけ 豆腐のみそ煮 白菜の辛し和え	筑前煮 ほうれん草の山かけ 卵とじ
1月 24日 火曜日	ご飯 味噌汁 切干煮 卵風味ソース	パン スープ 切干煮 デザート	ささ身のマヨネーズ焼き キャベツの煮浸し きゅうりのサラダ	さばのゆずポン焼き 厚揚げのおろし煮 いんげんの生姜じょうゆ和え
1月 25日 水曜日	ご飯 味噌汁 れんこん煮 ゆずみそ	パン スープ れんこん煮 デザート	揚げ鮭のレモンソース和え たまご焼き マカロニサラダ	豚焼き肉 えび茶巾のあんかけ 春菊とキャベツのお浸し
1月 26日 木曜日	ご飯 味噌汁 ごぼう煮 ふりかけ	パン スープ ごぼう煮 デザート	タンドリーチキン 里芋のやわらか煮 なめこおろし (ら)なめたけおろし	カラスカレイの寄せ煮 ひじきと金時豆煮 (ら)こんにゃくと金時豆煮 ブロッコリーとたまごのサラダ
1月 27日 金曜日	ご飯 味噌汁 いんげん煮 たいみそ	パン スープ いんげん煮 デザート	赤魚と大根の粕煮 粉豆腐煮 ポパイサラダ	麻婆豆腐 かぼちゃの詰め煮 きゅうりの酢のもの
1月 28日 土曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 ふりかけ	パン スープ 人参煮 デザート	鶏肉のおろし蒸し キャベツとベーコンのスープ煮 半平とたまごのサラダ	あじの生姜煮 (特ら)カラスカレイの生姜煮 人参とセロリの炒めもの 小松菜のしらす和え

土曜おやつ

スイートポテト