

献立予定表

いこいの森

| | 朝食 | | 昼食 | 夕食 |
|------------------|-----------------------------|----------------------------|--|---|
| 1月 14日 日曜日 | ご飯 味噌汁 煮豆 ふりかけ | パン スープ 煮豆 デザート | ハヤシライス なまやさしい 生野菜サラダ だいこん 大根のコンソメスープ | シーフードの中華炒め ごま豆腐 さといも 里芋ののっぺい煮 |
| 1月 15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 | とり 鶏ももの治部煮 (ら)やわらかつくねの治部煮 いんげんのごま和え やさい 野菜と大豆のスープ煮 | あじ 鱈の西京焼き (特ら)カラスカレイの西京焼き エビと豆腐の煮物 はくさい 白菜のポン酢和え |
| 1月 16日 火曜日 | ご飯 味噌汁 ごぼう煮 卵風味ソース | パン スープ ごぼう煮 デザート | さわらのゆうかや さわらの柚香焼き ほうれん草の華風クリーム煮 ながいも 長芋のわさび和え | ぶたにく 豚肉と厚揚げのとろみ煮 きんぴら きんぴら大根 ブロッコリーの外付け |
| 1月 17日 水曜日 | 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 | ぶりのなべ照り (ら)カラスカレイのなべ照り ごもくまめに 五目豆煮 はくさい 白菜と春菊のしらす和え | ミートローフ かきたま かき玉スープ マカロニサラダ |
| 1月 18日 木曜日 | ご飯 味噌汁 里芋煮 たいみそ | パン スープ 里芋煮 デザート | ぎゅうにく 牛肉と長芋のカレー炒め (ら)鶏団子と長芋のカレー炒め れんこんのとき煮 だいこん 大根とツナのしそサラダ | まけ 鮭の粕漬焼き ふ 麩の酢味噌和え はるさめ 春雨のスープ煮 |
| 1月 19日 金曜日 | ご飯 味噌汁 厚揚げ煮 たいみそ | パン スープ 厚揚げ煮 デザート | カラスカレイのたまご たまご カラスカレイの玉子あんかけ しょうが キャベツの生姜和え ごぼうのうめに ごぼうの梅煮 | とり 鶏ももと白菜の炒め煮 とうふ 豆腐の蒸しもの ほうれん草 ほうれん草のお浸し |
| 1月 20日 土曜日 | ご飯 味噌汁 人参煮 ゆずみそ | パン スープ 人参煮 デザート | ぶたにく 豚肉のふんわり炒め さといも 里芋と厚揚げの煮物 キャベツのサラダ | ホタテとエビのチャウダー だいこん 大根とすり身団子の田楽 しゅんぎく 春菊とキャベツのお浸し |

土曜おやつ

焼きいも