

献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
12月 25日 日曜日	ご飯 味噌汁 いんげん煮 ゆずみそ	パン スープ いんげん煮 デザート	ポークカレー ブロッコリーのたまごあんかけ ごま豆腐 	あかうお わふう 赤魚の和風ステーキ だいず いに 大豆の炒り煮 きゅうりとわかめの酢のもの
12月 26日 月曜日	ご飯 味噌汁 切干煮 ふりかけ	パン スープ 切干煮 デザート	ぶりの治部煮 (ら)カラスカレイの治部煮 こな豆腐に 粉豆腐煮 チンゲン菜の生姜和え	とりにく いた 鶏肉のみそ炒め (ら)やわらかつくねのみそ炒め さといも た 里芋のおろし炊き キャベツのからし和え
12月 27日 火曜日	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	ぎゅうや にく 牛焼き肉 (ら)鶏焼き肉 じゃがの旨煮 ほうれん草と大根のナムル	カラスカレイのポン酢焼き たまご 卵とじ しゅんぎく はくさい 春菊と白菜のわさび和え
12月 28日 水曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 のり佃	パン スープ 里芋煮 デザート	さばのみそ煮 ごぼうの煮物 キャベツのサラダ	はっぼうさい 八宝菜 トマトのかき玉スープ はるさめ 春雨サラダ (ら)マカロニサラダ
12月 29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	とり み しょうゆあ 鶏ささ身のわさび醤油和え (ら)鶏団子のわさび醤油和え さつま芋と大豆の甘煮 きゅうりのおろし酢和え	さいきょうや さわらの西京焼き しゅんぎく いた 春菊のたまご炒め はくさい 白菜のミルクスープ
12月 30日 金曜日	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	あじのとさづ あじの土佐漬け (特ら)カラスカレイの土佐漬け じゃが芋の煮物 きゅうりのサラダ	ぶたにく ながいも 豚肉と長芋のソース炒め まし 豆腐 蒸し豆腐 いんげんのからし和え
12月 31日 土曜日	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	いなりすし いなり寿司 (ら)やわらかいなりすし としこ 年越しそば ひじきのさっぱり煮 いちご	あましおさけ も あ 甘塩鮭の盛り合わせ きゅうりと大根の中華和え しゅんぎく とらふに 春菊と豆腐煮 