

献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
8月 13日 日曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 ゆずみそ	パン スープ 人参煮 デザート	くたくさんまーぼー 真沢山麻婆 えび焼売 (ら)やわらか焼売 キャベツの梅おかか和え	さばのみそ煮 たまご 卵とじ だいこん 大根サラダ
8月 14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	さけのてや 照り焼き ふわふわ豆腐 なすのなんばんづ 南蛮漬け	とりにく あまからいた 鶏肉の甘辛炒め (ら)ぶたにく あまからいた 豚肉の甘辛炒め ひ じる 冷やし汁 た あ 炊き合わせ
8月 15日 火曜日	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	チキンなんばん 南蛮 ひややっこ 冷や奴 ふ 麩と野菜の煮物	あかうお にっ 赤魚の煮付け ほうれん草のバター炒め おろし酢和え
8月 16日 水曜日	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	さわらのごまふうみや 風味焼き ごもく 五目とろろ ひじきまめ 豆	ビーフカレー (ら)チキンカレー オクラともずくの酢の物 たまごや 焼き
8月 17日 木曜日	ご飯 味噌汁 ごぼう煮 のり佃	パン スープ ごぼう煮 デザート	とりにく ぼいにくや 鶏ももの梅肉焼き きゅうりのようふうしらあ 洋風白和え たまご 卵とじ	にんじん カラスカレイの人参煮 だいこん 大根サラダ はるさめ 春雨のスープ煮 (ら)やさい (ら)野菜のスープ煮
8月 18日 金曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 卵風味ソース	パン スープ 煮豆 デザート	ぶりのなべて 照り (ら)あかうお 赤魚のなべ照り まりぼしだいこん 切干大根の煮物 キャベツときゅうりのつけものふう 漬物風	とりにく 鶏肉のあっさり炒め (ら)やわらかつくねのあっさり炒め じゃがのうまに 旨煮 ほうれん草のそうからあ 辛し和え
8月 19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	はんぺんやさい と野菜のハンバーグ マカロニサラダ とうがん 冬瓜の煮物	さばのずや ポン酢焼き オクラのさわびあ 和え ごぼうのしろ 白みそ煮

