

献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
8月 14日 日曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 ゆずみそ	パン スープ 人参煮	ぐたくさんまーぼ 真沢山麻婆 にくしゅうまい 肉焼売 (ら)やわらか焼売 キャバツの梅おかか ^{うめ} 和え ^あ	さばのみそ煮 ^に たまご 卵とじ だいこん 大根サラダ
8月 15日 月曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 のり佃	パン スープ 卵豆腐	さけ ^て 鮭の照り焼き ふわふわ豆腐 ^{どうふ} なすの南蛮漬 ^{なんばんづ} け	とり ^{にく} あま ^{から} いた 鶏肉の甘辛炒め (ら)豚肉 ^{ぶたにく} の甘辛炒め ^{あまからいた} ひ ^じ る 冷やし汁 た ^あ き ^あ 合わせ
8月 16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	ち ^{きん} なんばん チキン南蛮 ひ ^や や ^つ こ 冷や奴 ふ ^や さい ^{にもの} 麩と野菜の煮物	あ ^か う ^お に ^つ 赤魚の煮付け ほう ^{れん} 草 ^の のバター炒め ^{いた} お ^ろ し ^す 酢 ^あ 和え
8月 17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} 味 ^{みや} 焼き ご ^も く 五目とろろ ひ ^ま じ ^き 豆	ビー ^フ カレー オ ^く ら ^と も ^ず く ^の 酢 ^{もの} の物 たま ^ご 焼き
8月 18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	とり ^も の ^ぼ い ^{にく} や 鶏ももの梅肉焼き よう ^{ふう} しら ^あ 洋風白和え たま ^ご 卵とじ	か ^ら す ^か れ ^い の ^{にん} じん ^に 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 ^に (ら)野 ^や 菜 ^{さい} のスープ煮
8月 19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 キャ ^ば ツ ^と き ^{ゆう} り ^の 漬 ^{もの} 風 ^{ふう} こな ^{どう} ふ ^に 粉豆腐煮	ぶ ^た にく ^の あ ^っ さ ^り 炒 ^め 豚肉のあっさり炒め じゃ ^が の ^あ ま ^に じゃがの旨煮 ほう ^{れん} 草 ^の 辛 ^し 和 ^え ほうれん草の辛し和え
8月 20日 土曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 のり佃	パン スープ 人参煮 デザート	はん ^{ぺん} と ^や さい はんぺんと野菜のハンバーグ マ ^か ろ ^ニ サ ^ラ ダ マカロニサラダ とう ^{がん} ^{にもの} 冬瓜の煮物	さ ^ば の ^{ぽん} 酢 ^や 焼き さばのポン酢焼き オ ^く ら ^の わ ^さ び ^あ 和 ^え オクラのわさび和え ご ^ぼ う ^の 白 ^{しろ} み ^そ 煮 ^に ごぼうの白みそ煮

土曜おやつ

ふわふわワッフル