

# 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 <sup>うめ</sup> 和え <sup>あ</sup>	さばのみそ煮 <sup>に</sup> 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 <sup>て</sup> 鮭の照り焼き ふわふわ豆腐 <sup>どうふ</sup> なすの南蛮漬 <sup>なんばんづ</sup> け	とり <sup>にく</sup> あま <sup>から</sup> いた 鶏肉の甘辛炒め (ら)豚肉 <sup>ぶたにく</sup> の甘辛炒め <sup>あまからいた</sup> ひ <sup>じ</sup> る 冷やし汁 た <sup>あ</sup> き <sup>あ</sup> 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 <sup>きん</sup> なんばん チキン南蛮 ひ <sup>や</sup> や <sup>つ</sup> こ 冷や奴 ふ <sup>や</sup> さい <sup>にもの</sup> 麩と野菜の煮物	あ <sup>か</sup> う <sup>お</sup> に <sup>つ</sup> 赤魚の煮付け ほう <sup>れん</sup> 草 <sup>の</sup> のバター炒め <sup>いた</sup> お <sup>ろ</sup> し <sup>す</sup> 酢 <sup>あ</sup> 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 <sup>ら</sup> の <sup>ご</sup> ま <sup>ふう</sup> 味 <sup>みや</sup> 焼き ご <sup>も</sup> く 五目とろろ ひ <sup>ま</sup> め ひじき豆	ビー <sup>フ</sup> カレー オ <sup>く</sup> ら <sup>と</sup> も <sup>ず</sup> く <sup>の</sup> 酢 <sup>もの</sup> の物 たま <sup>ご</sup> 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 <sup>ぼい</sup> にく <sup>や</sup> 鶏ももの梅肉焼き よう <sup>ふう</sup> しら <sup>あ</sup> 洋風白和え たま <sup>ご</sup> 卵とじ	か <sup>ら</sup> す <sup>か</sup> れ <sup>い</sup> の <sup>にん</sup> じん <sup>に</sup> カラスカレイの人参煮 だい <sup>こん</sup> 大根サラダ は <sup>る</sup> さ <sup>め</sup> 春雨のスープ煮 <sup>に</sup> (ら)野 <sup>や</sup> 菜 <sup>さい</sup> 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 <sup>り</sup> の <sup>な</sup> べ <sup>て</sup> 照 <sup>り</sup> (ら)あ <sup>か</sup> う <sup>お</sup> 赤魚のなべ照り キャ <sup>ば</sup> ツ <sup>と</sup> き <sup>ゆう</sup> り <sup>の</sup> 漬 <sup>もの</sup> 風 <sup>ふう</sup> こな <sup>どう</sup> ふ <sup>に</sup> 粉豆腐煮	ぶ <sup>た</sup> にく <sup>の</sup> あ <sup>っ</sup> さ <sup>り</sup> 炒 <sup>め</sup> 豚肉のあっさり炒め じゃ <sup>が</sup> の <sup>旨</sup> 煮 <sup>うま</sup> ほう <sup>れん</sup> 草 <sup>の</sup> 辛 <sup>し</sup> 和 <sup>え</sup> 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 <sup>ぺん</sup> と <sup>や</sup> さい <sup>の</sup> はんぱんと野菜のハンバーグ マ <sup>か</sup> ろ <sup>ニ</sup> サ <sup>ラ</sup> ダ マカロニサラダ とう <sup>がん</sup> に <sup>もの</sup> 冬瓜の煮物	さ <sup>ば</sup> の <sup>ぽん</sup> 酢 <sup>や</sup> 焼き さばのポン酢焼き オ <sup>く</sup> ら <sup>の</sup> わ <sup>さ</sup> び <sup>あ</sup> 和 <sup>え</sup> オクラのわさび和え ご <sup>ぼ</sup> う <sup>の</sup> 白 <sup>しろ</sup> み <sup>そ</sup> 煮 <sup>に</sup> ごぼうの白みそ煮

土曜おやつ

ふわふわワッフル