

献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
5月 19日 日曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 卵風味ソース	パン スープ 煮豆 デザート	八宝菜 肉焼売 (ら)やわらか焼売 豆腐ときゅうりのサラダ	赤魚の煮付け きんぴら大根 ほうれん草のごま和え
5月 20日 月曜日	ご飯 味噌汁 たまご豆腐 ふりかけ	パン スープ たまご豆腐 デザート	鶏肉のおろし焼き 里芋の煮物 たまごと胡瓜のサラダ	鯖の焼き浸し (ら)豚焼き肉 チンゲン菜の辛し和え なすの炒め煮
5月 21日 火曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 のり佃	パン スープ 人参煮 デザート	ぶりの銀あんかけ (ら)さわらの銀あんかけ 山芋となめ茸の梅和え 卵とじ	ささ身とピーマンのみそ炒め かぼちゃの含め煮 大根サラダ
5月 22日 水曜日	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	豚肉の梅酒煮 きゅうりのサラダ 野菜のチンジャオロース風	鮭のタルタルソース焼き ひじき豆 小松菜のナムル
5月 23日 木曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 ふりかけ	パン スープ 里芋煮 デザート	アジフライ (特ら)カラスカレイのフライ なすの小町和え 粉豆腐煮	鶏ももの生姜炒め 温奴 ほうれん草の磯辺和え
5月 24日 金曜日	ご飯 味噌汁 れんこん煮 のり佃	パン スープ れんこん煮 デザート	牛肉と新玉ねぎのバター炒め (ら)豚肉と新玉ねぎのバター炒め 和風スパゲティサラダ (ら)マカロニサラダ 豆腐とチンゲン菜のとろみ煮	カラスカレイのステーキ風 じゃが芋のカレー風味煮 いんげんのお浸し
5月 25日 土曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 たいみそ	パン スープ 人参煮 デザート	鯖のかば焼き キャベツとさつま揚げの炒めもの きゅうりの酢のもの	肉じゃが トマトとたまごのスープ 大豆の甘辛おろし和え

土曜おやつ

スイートポテト