

# 献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
8月 7日 日曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 卵風味ソース	パン スープ 煮豆	スパゲティナポリタン (ら)マカロニナポリタン たまごスープ ほうれん草のお浸し	あかうおに <sup>につ</sup> 赤魚の煮付け きりぼしだいこん <sup>にもの</sup> 切干大根の煮物 オクラときゅうりのお浸し
8月 8日 月曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 ゆずみそ	パン スープ 卵豆腐	蒸しさばのおろしかけ だいず <sup>と</sup> ベーコンのカレー炒め いんげんのお浸し	ぎゅうにく <sup>しちみや</sup> 牛肉の七味焼き (ら)豚肉の七味焼き なす <sup>でんがく</sup> の田楽 マカロニサラダ
8月 9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	おやこ <sup>と</sup> 親子とじ ほうれん草 <sup>の</sup> 炒めもの ひやっこ <sup>の</sup> 冷や奴	さけ <sup>つぶ</sup> 鮭の粒マスタード <sup>や</sup> 焼き じゃが <sup>に</sup> 煮 はるさめ <sup>すもの</sup> 春雨の酢の物 (ら)きゅうりの酢の物
8月 10日 水曜日	ご飯 味噌汁 ひじき煮 たいみそ	パン スープ ひじき煮 デザート	カラスカレイ <sup>あまず</sup> の甘酢あんかけ かぼちゃ <sup>しょうがに</sup> の生姜煮 きゅうりとりんご <sup>すもの</sup> の酢の物	ポークチャップ キャベツ <sup>ひたし</sup> のお浸し む <sup>どうぶ</sup> 蒸し豆腐
8月 11日 木曜日	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	さわら <sup>につ</sup> の煮付け だいこん <sup>と</sup> しいたけのきんぴら きゅうり <sup>す</sup> の酢みそ <sup>あえ</sup>	ミートローフ ごぼうのポタージュ ほうれん草 <sup>となめ</sup> 茸 <sup>たけ</sup> のおろし <sup>あえ</sup>
8月 12日 金曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 のり佃	パン スープ 里芋煮 デザート	ぶたにく <sup>しょうがや</sup> 豚肉の生姜焼き チーズオムレツ こまつな <sup>の</sup> 小松菜のナムル	シーフードカレー ブロッコリーのタルタルソースかけ ごもくにまめ <sup>の</sup> 五目煮豆
8月 13日 土曜日	ご飯 味噌汁 厚揚げ煮 卵風味ソース	パン スープ 厚揚げ煮 デザート	ぎゅうにく <sup>に</sup> 牛肉のしぐれ煮 (ら)鶏 <sup>とり</sup> ものしぐれ <sup>に</sup> 煮 とうふ <sup>わふう</sup> 豆腐の和風サラダ なす <sup>いなか</sup> の田舎煮	ぶりの <sup>てや</sup> 照り焼き ほうれん草 <sup>の</sup> ごま <sup>あえ</sup> 和え キャベツとじゃが <sup>の</sup> スープ <sup>煮</sup>

土曜おやつ

ゆずゼリー