

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 ^{につ} 赤魚の煮付け きりぼしだいこん ^{にもの} 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 ^と ベーコンのカレー炒め いんげんのお浸し	ぎゅうにく ^{しちみや} 牛肉の七味焼き (ら)豚肉の七味焼き なすの ^{でんがく} 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 ^と 親子とじ ほうれん草の炒めもの ひやっこ ^と 冷や奴	さけ ^{つぶ} 鮭の粒マスタード焼き じゃが煮 はるさめ ^{すもの} 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	カラスカレイの甘酢あんかけ かぼちゃの ^{しょうがに} 生姜煮 きゅうりとりんごの ^{すもの} 酢の物	ポークチャップ キャベツのお浸し む ^{どうぶ} 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	さわらの煮付け だいこん ^と しいたけのきんぴら きゅうりの ^{すあえ} 酢みそ和え	ミートローフ ごぼうのポタージュ ほうれん草となめ ^{たけ} 茸のおろし和え
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 ^{しょうがや} 豚肉の生姜焼き チーズオムレツ こまつな ^の 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} 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 ^に 牛肉のしぐれ煮 (ら)鶏もものしぐれ煮 とうふ ^{わふう} 豆腐の和風サラダ なすの ^{いなか} 田舎煮	ぶりの ^{てや} 照り焼き ほうれん草のごま和え キャベツとじゃがの ^に スープ煮

土曜おやつ

ゆずゼリー