

献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
7月 23日 日曜日	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	きのこの和風スパゲッティ 小松菜のお浸し ひじき豆 (ら)こんにゃくと大豆の煮物	鶏ももの中華風つけ焼き ブロッコリーと半平のサラダ なすの煮物
7月 24日 月曜日	ご飯 味噌汁 たまご豆腐 ゆずみそ	パン スープ たまご豆腐 デザート	牛肉のチャプチェ (ら)豚肉のチャプチェ スペイン風オムレツ 胡瓜の酢のもの	あじのかば焼き (特ら)さわらのかば焼き 冷や奴 ほうれん草のおろし和え
7月 25日 火曜日	ご飯 味噌汁 切干煮 ふりかけ	パン スープ 切干煮 デザート	鮭のタルタルソース焼き キャベツのサラダ 冬瓜とオクラの煮物	チキンカレー かき玉スープ いんげんのごま和え
7月 26日 水曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 卵風味ソース	パン スープ 煮豆 デザート	鶏肉のステーキ レモン風味 卵とじ ほうれん草のしらす和え	さばのみそ煮 かぼちゃ煮 きゅうりのツナしばサラダ
7月 27日 木曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 たいみそ	パン スープ 里芋煮 デザート	カラスカレイの西京焼き ゴーヤチャンプルー キャベツの梅しそ和え	ミートローフ 冬瓜のかにあんかけ 枝豆の冷製スープ
7月 28日 金曜日	ご飯 味噌汁 れんこん煮 ふりかけ	パン スープ れんこん煮 デザート	麻婆なす たまご焼き 人参とツナのサラダ	さわらの生姜焼き 長芋のとろろ汁 いんげんのカレー風味
7月 29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	和風牛焼き肉 (ら)和風豚焼き肉 ポテトサラダ 大根と厚揚げの煮物	鱈のソテー 野菜ソースがけ (特ら)カラスカレイのソテー ごま豆腐 きんぴらごぼう

土曜おやつ

やわらかおかし