

# 献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
7月 31日 日曜日			他人丼 きゅうりの酢のもの 小松菜のわさび和え	鮭の生姜焼き (ら)赤魚の生姜焼き さつま芋のレモン煮 煮大豆のおろしかけ
8月 1日 月曜日			カラスカレイのおろしあんかけ 炒り豆腐 キャベツのサラダ	散らし寿司 オクラのごま和え お吸い物 スイカ
8月 2日 火曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 ゆずみそ	パン スープ 卵豆腐 デザート	甘塩さばの盛り合わせ じゃが芋のチーズ焼き なすのごま醤油和え	ホイコーロ(回鍋肉) しそじゃこ豆腐 切り干大根とツナのやわらか煮
8月 3日 水曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 のり佃	パン スープ 人参煮 デザート	牛肉の炒めもの (ら)鶏ももの炒めもの 野菜サラダ 里芋の白みそ煮	あじの照り煮 (特ら)カラスカレイ照り煮 きんぴらごぼう ほうれん草のお浸し
8月 4日 木曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 卵風味ソース	パン スープ 煮豆 デザート	鮭の黄金焼き きゅうりのマリネ ひじき煮	豚肉のみそ炒め コンソメスープ なすの南蛮漬
8月 5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	鶏肉の山椒焼き 長芋と大根のおろし合わせ 人参しりしり	カラスカレイのポン酢焼き かぼちゃの含め煮 いんげんのお浸し
8月 6日 土曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 のり佃	パン スープ 里芋煮 デザート	さわらの土佐漬 豆腐のそぼろあん たまごと半平のサラダ	鶏肉のバター醤油煮 大根サラダ やわらかいなり (ら)えび茶巾

土曜おやつ

しっとりチーズ蒸しケーキ