

# 献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
3月 19日 日曜日	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	ホタテとえびのチャウダー (ら)やわらかイカとえびのチャウダー さつま芋のいとこ煮 きゅうりの酢のもの	カラスカレイののり風味焼き あか 赤だし はくさい しょうが 白菜の生姜和え
3月 20日 月曜日	ご飯 味噌汁 たまご豆腐 たいみそ	パン スープ たまご豆腐 デザート	あましおさけ も あ 甘塩鮭の盛り合わせ やさしいた 野菜炒め しらあ 白和え	とりにく はくさい ちゅうかに 鶏肉と白菜の中華煮 ブロッコリーのかに玉あんかけ わかめときゅうりのサラダ
3月 21日 火曜日	ご飯 味噌汁 ひじき煮 のり佃	パン スープ ひじき煮 デザート	ぶたにく なばな たまご 豚肉と菜花の卵とじ だいこん おおば 大根と大葉のサラダ はる た あ 春の炊き合わせ さくら 桜のゼリー	さわらの煮付け じゃがの高菜炒め こまつな ひた 小松菜のお浸し 
3月 22日 水曜日	ご飯 味噌汁 切干大根煮 ゆずみそ	パン スープ 切干大根煮 デザート	アジフライ (とく)カラスカレイのフライ む どうふ 蒸し豆腐 きゅうりの酢みそ和え	とり さといも しょうゆに 鶏ももと里芋のバター醤油煮 きんぴらごぼう ほうれん草のわさび和え
3月 23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	ミートローフ に こ だいこん 煮込み大根 えび ちゃきん えび茶巾のあんかけ	ほっぽうまい 八宝菜 おんやっこ 温奴 ブロッコリーのサラダ
3月 24日 金曜日	ご飯 味噌汁 れんこん煮 たいみそ	パン スープ れんこん煮 デザート	さばの梅煮 ジャーマンポテト はるさめ 春雨サラダ (ら)マカロニサラダ	チキンチャップ かき玉スープ ほうれん草のごま和え
3月 25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	ぎゅうにく なが 牛肉と長いものカレー炒め (ら)ささみと長芋のカレー炒め とうふ たまご 豆腐の玉子あんかけ はる しんたま 春キャバツと新玉サラダ	ぶりの照り焼き (ら)カラスカレイの照り焼き いんげんのツナマヨサラダ さつま芋のレモン煮

土曜おやつ

ふわふわワッフル

