

献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
6月 19日 日曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 たいみそ	パン スープ 里芋煮 デザート	焼うどん 根菜の煮物 きゅうりのサラダ	カラスカレイのカレームニエル はんぺいの酢みそ和え 吉野汁 <div style="border: 1px solid green; padding: 2px; margin-top: 5px;">奈良県吉野の郷土料理 とろみのついた具沢山のすまし汁です</div>
6月 20日 月曜日	ご飯 味噌汁 たまご豆腐 ふりかけ	パン スープ たまご豆腐 デザート	和風焼き肉 麩と野菜の白みそ煮 大根のサラダ	赤魚の照り焼き ブロッコリーとたまごのサラダ 青菜と厚揚げのさっと煮
6月 21日 火曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 のり佃	パン スープ 煮豆 デザート	揚げ鮭のレモンソース和え なすの田舎煮 ほうれん草と長芋の和え物	チキンステーキ 春雨の中華和え (ら)大根の中華和え チンゲン菜とえびの豆乳煮
6月 22日 水曜日	ご飯 味噌汁 厚揚げ煮 ふりかけ	パン スープ 厚揚げ煮 デザート	ミートローフ きんぴらごぼう 大根ときゅうりの生酢	さばのみそ煮 キヌサヤの卵とじ しらすの冷や奴 
6月 23日 木曜日	ご飯 味噌汁 いんげん煮 ゆずみそ	パン スープ いんげん煮 デザート	豚肉の野菜炒め すり身団子と大根の炊き合わせ ポテトサラダ	ぶりの醤油麴焼き (ら)カラスカレイの照り焼き ひじきの金時豆煮 (ら)こんにゃくの金時豆煮 ほうれん草のお浸し
6月 24日 金曜日	ご飯 味噌汁 切干煮 卵風味ソース	パン スープ 切干煮 デザート	さわらの甘辛煮 大豆とベーコンのトマト炒め なすのごま醤油和え	牛ごぼう (ら)豚ごぼう 夏野菜の冷やし汁 じゃが芋の高菜炒め
6月 25日 土曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 ふりかけ	パン スープ 里芋煮 デザート	鶏肉の生姜焼き 厚揚げの煮物 キャベツの梅肉和え	カラスカレイの野菜あんかけ きゅうりのハムマヨサラダ とろろ昆布のお吸い物

土曜おやつ

ティラミスケーキ