

献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
12月 31日 日曜日	ご飯 味噌汁 大根煮 卵風味ソース	パン スープ 大根煮 デザート	いなり寿司 年越しそば ひじきとささ身のさっぱり煮 (ら)こんにゃくのさっぱり煮 いちご	甘塩鮭盛り合わせ きゅうりと大根の中華和え 春菊と豆腐煮 
元旦 月曜日	ご飯 すまし汁 三品(数の子、黒豆、伊達巻) 千枚漬け	お刺身盛り合わせ 茶わん蒸し いくら生酢 三品(蒲鉾、かに真丈、きんとん) 練り切り和菓子	赤飯 ぶりの照り焼き 大根の煮物 若草蒸し とろろ昆布のお清まし	白菜の辛し和え さつまロール
1月 2日 火曜日	ご飯 味噌汁 三品 (魚甘露煮、うぐいす豆、蒲鉾) 奈良漬け	ちらし寿司 お清まし 三品(華つつみ、お浸し、昆布巻き) ヨーグルト	牛肉の寿き煮 (ら)豚肉の寿き煮 かぼちゃ煮 三品(玉子焼、蒲鉾、野菜付合せ) 赤出し	
1月 3日 水曜日	ご飯 味噌汁 三品 (黒豆、京風たまご、えび真丈) のり佃	クリームシチュー 三品 (伊達巻、野菜茶巾、寄せ湯葉けんちん) かぶと干し柿の酢のもの フルーツ(桃)	鮭の粕漬焼き 筑前煮 三品(紅かま、きんとん、お浸し) かき玉汁	
1月 4日 木曜日	ご飯 味噌汁 たまご豆腐 ふりかけ	甘塩鮭の盛り合わせ きゃべつの炒めもの ひじきの白和え 	チキンチャップ 眞沢山汁 ほうれん草のごま和え	
1月 5日 金曜日	ご飯 味噌汁 いんげん煮 たいみそ	パン スープ いんげん煮 デザート	ぶりのおろし煮 (ら)カラスカレイのおろし煮 スパゲッティナポリタン (ら)マカロニナポリタン キャベツとピーマンのおかか和え	和風チキンカレー ほうれん草のサラダ チーズ入りいなり揚げ (ら)えび茶巾
1月 6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	豚肉の梅酒煮 大根とザーサイのサラダ ひじきと大豆の煮物	鮭のマヨマスタード焼き 白菜のしそ和え 卵とじ

土曜おやつ

ぜんざい