

献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
1月 16日 日曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 ふりかけ	パン スープ 煮豆 デザート	ハヤシライス サラダ盛り合わせ 大根のコンソメスープ	シーフードの中華炒め ごま豆腐 のっぺい煮
1月 17日 月曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 のり佃	パン スープ 卵豆腐 デザート	鶏天 いんげんのごま和え 野菜と大豆のスープ煮	鰯の西京焼き (特ら)カラスカレイの西京焼き えびと豆腐の煮物 きゅうりもみ
1月 18日 火曜日	ご飯 味噌汁 ごぼう煮 卵風味ソース	パン スープ ごぼう煮 デザート	鱈の柚香焼き 青菜とハムの華風クリーム煮 長芋のわさび和え	豚肉と厚揚げのとろみ煮 きんぴら大根 ブロッコリーのタルタルソースがけ
1月 19日 水曜日	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	ぶりのなべ照り (ら)カラスカレイのなべ照り 五目豆 白菜の春菊のしらす和え	ミートローフ かき玉スープ マカロニサラダ
1月 20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	牛肉と長いものカレー炒め れんこんの土佐煮 (特ら)里芋の土佐煮 大根とツナのしそサラダ	鮭の粕漬け焼き 麩の酢みそ和え 春雨のスープ煮 (ら)野菜のスープ煮
1月 21日 金曜日	ご飯 味噌汁 厚揚げ煮 のり佃	パン スープ 厚揚げ煮 デザート	赤魚のたまごあんかけ キャバツの生姜和え ごぼうの梅煮	鶏と白菜の炒め煮 豆腐の蒸しもの ほうれん草のお浸し
1月 22日 土曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 ゆずみそ	パン スープ 人参煮 デザート	豚肉と卵のふんわり炒め 里芋の煮物 キャバツのサラダ	いわしバーグの煮付け 大根とすり身団子の田楽 春菊としめじのお浸し

土曜おやつ