

# 献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
8月 28日 日曜日			あかうお て や 赤魚の照り焼き しらす だいず 大豆 わふう 和風オムレツ	ハヤシライス ブロッコリーのサラダ れんこんときのこのきんぴら
8月 29日 月曜日			ぶたにく あ 豚肉のおろし和え きゅうりのサラダ とうふ うまに 豆腐の旨煮	さわらのごま味噌焼き 炒り菜 いんげんのおかかあえ
8月 30日 火曜日			カラスカレイのうめかつお や 梅かつお焼き なすの でんがく 田楽 ほうれん草のしらす あえ	おやこ 親子とじ おんやっこ 温奴あんかけ きゅうりの酢の物
8月 31日 水曜日			て や 照り焼きチキン キャベツのザーサイサラダ ひじき煮	さばのかば や 焼き たまご や 焼き こまつな から あ 小松菜の辛し和え
9月 1日 木曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 卵風味ソース	パン スープ 里芋煮 デザート	ぶたにく しょうが や 豚肉の生姜焼き かぼちゃのぶく に 含め煮 とうふ わふう 豆腐の和風サラダ	あじのトマトソースがけ (特ら)カスカレイのトマトソースがけ スパゲティサラダ (ら)マカロニサラダ あつあ に 厚揚げのおろし煮
9月 2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	ぎん さいきょう や 銀だらの西京焼き 煮込み だいこん 大根 ポパイサラダ	にくだんご あまず 肉団子の甘酢あんかけ とうふ 豆腐のステーキ ブロッコリーのお浸し
9月 3日 土曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 ふりかけ	パン スープ 煮豆 デザート	とり ちゅうかいた 鶏肉の中華炒め やまいも にもの 山芋の煮物 きゅうりの酢のもの	あかうお に つ 赤魚の煮付け トマトのかきたまじる 玉汁 ほうれん草の しょう あ ごま和え

土曜おやつ

たこ焼き