

献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
4月 28日 日曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 ふりかけ	パン スープ 人参煮 デザート	ミートスパゲッティ たまごスープ チンゲン菜のわさび和え	あかうお につ 赤魚の煮付け とうふ 豆腐ステーキ きゅうりのマリネ
4月 29日 月曜日	ご飯 味噌汁 たまご豆腐 ゆずみそ	パン スープ たまご豆腐 デザート	ぶたにく しちみいた 豚肉の七味炒め なすの田楽 にんじん 人参サラダ	む さば 蒸し鯖のおろしかけ オープン卵焼き キャベツとりんごのサラダ
4月 30日 火曜日	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	あましおさけ も あ 甘塩鮭の盛り合わせ じゃが芋のチーズ焼き ほうれん草のごま和え	とりにく ちゅうかいた 鶏肉の中華炒め ブロッコリーのツナマヨサラダ くたくさんじる 眞沢山汁
5月 1日 水曜日	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	ハンバーグ キャベツの炒めもの ふ すみそあ 麩の酢味噌和え	さわらのて に さわらの照り煮 こまつな 小松菜のおろし和え たまご 卵とじ
5月 2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	あじのトマトソースがけ (特ら)カラスカレイのトマトソースがけ はるさめ 春雨のサラダ (ら)カリフラワーのサラダ だいこん 大根とツナのきんぴら	ささみのほいにくや ささみの梅肉焼き (ら)やわらかハンバーグの梅肉焼き なすのごまあ なすのごま和え い どうふ 炒り豆腐
5月 3日 金曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 のり佃	パン スープ 煮豆 デザート	ぎゅうにく 牛肉のおろし和え (ら)ぶたにく (ら)豚肉のおろし和え やさい 野菜サラダ じゃがのバターに 煮	さばのて や さばの照り焼き にんじん 人参しりしり ひやっこ 冷や奴
5月 4日 土曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 ふりかけ	パン スープ 人参煮 デザート	ぶたにく しょうがや 豚肉の生姜焼き む たまご あまず 蒸し玉子の甘酢あん キャベツのほいにくあ キャベツの梅肉和え	さけ にんじんに 鮭の人参煮 こまつな 小松菜のごま和え ごぼうのポタージュ

土曜おやつ

やわらかおかき