## 献立予定表

## いこいの森

	朝食		昼食	夕食
1月	ご飯		ゆかりご <mark>飯</mark>	## <b>版</b>
	すまし汁		ぶたにく さんしょうふうみ 豚肉の山椒風味	ぶりの照り焼き
1日	三品(数の子、黒豆、伊達巻)		茶碗蒸し 大根なます	とり、さんしょくま だいこんに 鶏の三色巻き 大根煮
日曜日	千枚漬け		さんしな えまかまぼこ 三品(絵馬蒲鉾、かに真丈、きんとん)	さつま芋甘煮 若草蒸し
			練り売り和菓子	・「大型のなりです。」 小松菜の辛し和え おすまし
1月	ご飯		ちらし寿司	<sup>ぎゅうにく す に</sup> 牛肉の寿き煮
	味噌汁		おすまし	(ら)鶏ももの寿き煮
2日	三品		ehla 三品	かぼちゃの含め煮
月曜日	(魚甘露煮、うぐいす豆、蒲鉾)		(華つつみ、お浸し、昆布巻き)	<sup>あかだ</sup> <b>赤出し</b>
	奈良漬け		フルーツ(熱)	さんしな たまごや かまぼこ やさいつけあわ 三品(卵焼き、蒲鉾、野菜付合せ)
1月	ご飯		str にく うめしゅに 豚肉の梅酒煮	<sup>あかうぉ</sup> しょうがや <b>赤魚の生姜焼き</b>
	味噌汁		かぶと干し柿の酢のもの	ごぼう煮 金時豆煮
3日	三品		三品	<sup>ょうはく</sup> 紅白かまと金団 さつまロール
火曜日	(黒豆、厚焼き玉子、えび真丈)		(伊達巻、野菜茶巾、湯葉けんちん)	鶏しんじょのあんかけ
	のり佃		ヨーグルト	かき玉汁
1月	ご飯	パン	*** 甘塩さばの盛り合わせ	チキンチャップ
	味噌汁	スープ	ッさいいた 野菜炒め	ぐだくさんじる <b>具沢山汁</b>
4日	たまご豆腐	たまご豆腐	<sub>しらあ</sub> 白和え	ほうれん草のごま和え
水曜日	ふりかけ	デザート		
1月	ご飯	パン	ぶりのおろし煮	鶏ももの和風カレー
	味噌汁	スープ	(ら)カラスカレイのおろし煮	ほうれん <sup>そう</sup> のサラダ
5日	いんげん煮	いんげん煮	スパゲティナポリタン	チーズ入り煮いなり
木曜日	たいみそ	デザート	キャベツとピーマンのおかか和え	(ら)えび茶巾
				±14 W
1月	ご飯	パン	チキンカツ	鮭のマヨマスタード焼き
. –	味噌汁	スープ	(ら)やわらかカツ	白菜のしそ和え
6日	里芋煮	里芋煮 	大根とザーサイのサラダ	<sup>たまご</sup> <b>卵と</b> じ
金曜日	ふりかけ	デザート	ひじきの煮物	
1月	 ご飯	パン	はんぺんと野菜のハンバーグ	   ななくさ   七草がゆ
	味噌汁	スープ	はんべんと野来のハフハーク ほうれん草のおかか和え	で早かゆ <sup>あかえま</sup> 赤魚の銀あんかけ
7B	人参煮	人参煮	はつれん草のあかか和え ごぼうの白みそ煮	が黒の載めんかけ コーン入り蒸し玉子
土曜日	ハラ 卵風味ソース	アッ デザート	こはフの日ので魚	
				かぶのマリネ

土曜おやつ 今川焼き