

献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
2月 25日 日曜日	ご飯 味噌汁 いんげん煮 ゆずみそ	パン スープ いんげん煮 デザート	チキンカレー しらす大豆 かき玉汁	あかうおしょうがや 赤魚の生姜焼き れんこんと厚揚げ煮 はくさい 白菜のぬた
2月 26日 月曜日	ご飯 味噌汁 たまご豆腐 のり佃	パン スープ たまご豆腐 デザート	ぶたにく 豚肉のプルコギ風 とうふ 豆腐ステーキ キャベツのツナマヨサラダ	ぶりの煮付け (ら)さわらの煮付け まりぼしだいこん いたに 切干大根の炒め煮 きゅうりのわさび和え
2月 27日 火曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 たいみそ	パン スープ 里芋煮 デザート	にんじん カラスカレイの人参煮 スペイン風オムレツ いんげんのごま和え	とり 鶏ももの和風マリネ ごもくまめに 五目豆煮 ブロッコリーサラダ
2月 28日 水曜日	ご飯 味噌汁 厚揚げ煮 ふりかけ	パン スープ 厚揚げ煮 デザート	まーぼーとうふ 麻婆豆腐 にこ 煮込み大根 にんじん 人参サラダ	さばのねぎ味噌焼き たあ 炊き合わせ うめふうみあ キャベツとしらすの梅風味和え
2月 29日 木曜日	ご飯 味噌汁 ひじき煮 ゆずみそ	パン スープ ひじき煮 デザート	まけ 鯖の粒マスタード焼き とうふ ふわふわ豆腐 ほうれん草のお浸し	たにん 他人とじ だいこん 大根なます ぐたくさんじろ 真沢山汁
3月 1日 金曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 ふりかけ	パン スープ 煮豆 デザート	にこ 煮込みハンバーグ きといもに 里芋煮 こまつな 小松菜のおろし和え	さわらのごま風味焼き きんぴらごぼう スパゲッティサラダ
3月 2日 土曜日	ご飯 味噌汁 いんげん煮 のり佃	パン スープ いんげん煮 デザート	さば 鯖のみぞれ煮 にんじん 人参の中華炒め ポテトサラダ	チキンステーキ はくさい 白菜のお浸し トマトオムレツ

土曜おやつ

ロールケーキ2種