

# 献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
8月 6日 日曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 卵風味ソース	パン スープ 煮豆 デザート	スパゲティナポリタン (ら)マカロニナポリタン たまごスープ ほうれん草のお浸し	あかうおに <sup>につ</sup> 赤魚の煮付け まりぼ <sup>だいこん</sup> <sup>にもの</sup> 切干大根の煮物 オクラときゅうりのわさび <sup>あえ</sup> 和え
8月 7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	蒸し <sup>さば</sup> のおろしかけ だいず <sup>とベーコン</sup> のカレー炒め いんげんのお浸し	ぎゅうにく <sup>しちみや</sup> 牛肉の七味焼き (ら)豚肉 <sup>しちみや</sup> の七味焼き なす <sup>でんがく</sup> の田楽 マカロニサラダ
8月 8日 火曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 のり佃	パン スープ 人参煮 デザート	おやこ <sup>とじ</sup> 親子とじ あおな <sup>と</sup> <sup>いた</sup> <sup>に</sup> 青菜としめじの炒め煮 ひや <sup>やっこ</sup> 冷や奴	さけ <sup>つぶ</sup> 鮭の粒マスタード <sup>や</sup> 焼き じゃが <sup>と</sup> <sup>あ</sup> <sup>げ</sup> じゃがとさつま揚げの煮物 はる <sup>さめ</sup> 春雨ときゅうりの酢 <sup>の</sup> 物
8月 9日 水曜日	ご飯 味噌汁 ひじき煮 たいみそ	パン スープ ひじき煮 デザート	カラスカレイ <sup>あまず</sup> の甘酢あんかけ かぼ <sup>しょうが</sup> <sup>に</sup> かぼちやの生姜煮 きゅうり <sup>と</sup> <sup>りんご</sup> きゅうりとりんごの酢 <sup>の</sup> 物	ポークチャップ キャベツ <sup>しょうが</sup> <sup>あ</sup> キャベツの生姜和え も <sup>どうぶ</sup> 蒸し豆腐
8月 10日 木曜日	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	さわ <sup>ら</sup> <sup>に</sup> <sup>つ</sup> さわらの煮付け だい <sup>こん</sup> 大根としいたけのきんぴら きゅうり <sup>すみそ</sup> <sup>あえ</sup> きゅうりの酢味噌和え	ミートローフ ごぼう <sup>の</sup> <sup>ポター</sup> <sup>ジュ</sup> ごぼうのポタージュ あ <sup>おな</sup> 青菜のおろし和え
8月 11日 金曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 のり佃	パン スープ 里芋煮 デザート	ぶ <sup>た</sup> <sup>にく</sup> <sup>しょうが</sup> <sup>や</sup> 豚肉の生姜焼き チーズオムレツ こ <sup>まつな</sup> 小松菜としらたきのナムル	シーフードカレー ブロッコリー <sup>の</sup> <sup>タルタル</sup> <sup>ソース</sup> <sup>が</sup> <sup>け</sup> ブロッコリーのタルタルソースがけ ご <sup>も</sup> <sup>く</sup> <sup>ま</sup> <sup>め</sup> 五目豆
8月 12日 土曜日	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	ぎゅう <sup>にく</sup> 牛肉のしぐれ煮 (ら)鶏 <sup>も</sup> <sup>もの</sup> <sup>しぐれ</sup> <sup>煮</sup> とう <sup>ふ</sup> 豆腐ときゅうり <sup>わふう</sup> 豆腐ときゅうりの和風サラダ なす <sup>いなかに</sup> なすの田舎煮	ぶ <sup>り</sup> <sup>て</sup> <sup>や</sup> ぶりの照り焼き (ら)カラスカレイ <sup>の</sup> <sup>照り</sup> <sup>焼き</sup> ほうれん草 <sup>の</sup> <sup>ごま</sup> <sup>あえ</sup> ほうれん草のごま和え キャベツ <sup>と</sup> <sup>じゃが</sup> <sup>の</sup> <sup>スープ</sup> <sup>煮</sup> キャベツとじゃがのスープ煮



土曜おやつ

柚子ゼリー