

献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
3月 10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	スパゲッティナポリタン (ら)マカロニナポリタン 白菜の生姜和え ひじきのさっぱり煮	赤魚のポン酢焼き たまご焼きと小松菜のお浸し 豆腐ときゅうりの三色サラダ
3月 11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	タンドリーチキン 蒸し豆腐 ほうれん草のごま和え	さわらの土佐漬け きゅうりのサラダ じゃが芋の旨煮
3月 12日 火曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 ふりかけ	パン スープ 煮豆 デザート	さばのみそ焼き かに玉風 チンゲン菜と長芋のサラダ	鶏ももと大根煮 あじのつみれ汁 白菜のおかか和え
3月 13日 水曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 のり佃	パン スープ 人参煮 デザート	和風焼き肉 きゅうりのおろし酢和え 豆腐の旨煮	カラスカレイの梅風味焼き 五目とろろ キャベツのサラダ
3月 14日 木曜日	ご飯 味噌汁 厚揚げ煮 たいみそ	パン スープ 厚揚げ煮 デザート	カレー肉じゃが 春雨炒め (ら)大根の炒めもの 冷や奴	さばのかば焼き ピーマンのおかか和え 白菜の煮物
3月 15日 金曜日	ご飯 味噌汁 大根煮 卵風味ソース	パン スープ 大根煮 デザート	アジフライ (特ら)カラスカレイのフライ さつま芋と豆の煮物 スパゲッティサラダ (ら)マカロニサラダ	眞沢山麻婆 きんぴらごぼう 小松菜とたまごのお浸し
3月 16日 土曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 ふりかけ	パン スープ 里芋煮 デザート	棒棒鶏 卵とじ 菜花の辛子マヨ和え	ぶりのおろし煮 (ら)カラスカレイのおろし煮 炒り豆腐 キャベツのごま和え

土曜おやつ

柚子ゼリー