

献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
1月 23日 日曜日	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	ぶり大根 (ら)カラスカレイと大根の煮物 スペインオムレツ ほうれん草のごま味噌和え	牛肉とじゃがのソース炒め (ら)鶏団子とじゃがのソース炒め キャベツとちくわのわさび和え 粕汁
1月 24日 月曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 のり佃	パン スープ 卵豆腐 デザート	白身魚のクリームソースがけ 豆腐のみそ煮 白菜の辛し和え	筑前煮 ほうれん草のとろろがけ 卵とじ
1月 25日 火曜日	ご飯 味噌汁 切干大根煮 卵風味ソース	パン スープ 切干大根煮 デザート	ささ身のマヨネーズ焼き 白菜の煮浸し きゅうりのサラダ	鯖の柚子ぽん焼き 厚揚げのおろし煮 いんげんの生姜醤油和え
1月 26日 水曜日	ご飯 味噌汁 れんこん煮 ゆずみそ	パン スープ れんこん煮 デザート	揚げ鮭のレモンソース和え たまご焼き マカロニサラダ	豚肉の炒めもの えび茶巾 春菊とキャベツのお浸し
1月 27日 木曜日	ご飯 味噌汁 ごぼう煮 ふりかけ	パン スープ ごぼう煮 デザート	タンドリーチキン 里芋の煮物 なめこおろし	白身魚の寄せ煮 ひじきと金時豆煮 ブロッコリーのサラダ
1月 28日 金曜日	ご飯 味噌汁 いんげん煮 たいみそ	パン スープ いんげん煮 デザート	赤魚と大根の粕煮 ポパイサラダ 粉豆腐煮	麻婆豆腐 かぼちゃ煮 きゅうりの酢のもの
1月 29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	鶏肉のおろし焼き キャベツのスープ煮 半平とたまごのサラダ	鰯の生姜煮 (特ら)カラスカレイの生姜煮 人参とセロリの炒めもの 小松菜のしらす和え

土曜おやつ

抹茶水ようかん