

# 献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
3月 5日 日曜日	ご飯 味噌汁 切干煮 ふりかけ	パン スープ 切干煮 デザート	牛肉のすき焼き風 (ら)鶏団子のすき焼き風 春雨とザーサイのスープ 大根サラダ	カラスカレイの味噌マヨ焼き キャベツの辛し和え ひじきと金時豆煮 (ら)こんにゃくと金時豆煮
3月 6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	ぶりの幽庵焼き (ら)さわらの幽庵焼き 大根の生酢 ニラ玉風蒸し豆腐	ポークカレー ごま豆腐 きんぴらごぼう
3月 7日 火曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 たいみそ	パン スープ 煮豆 デザート	鶏の天ぷら ジャーマンポテト 菜花のおかか和え	赤魚の煮付け 卵とじ もずくの酢の物
3月 8日 水曜日	ご飯 味噌汁 厚揚げ煮 卵風味リス	パン スープ 厚揚げ煮 デザート	鮭の黄金焼き ポパイサラダ 煮込み大根	豚肉の華風炒め 冷や奴 白菜のスープ
3月 9日 木曜日	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	カラスカレイの生姜焼き ブロッコリーのミモザサラダ 大豆の炒めもの	クリームシチュー チーズ入りいなり揚げ (ら)やわらか紅白あんぺい キャベツのしらす和え
3月 10日 金曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 ふりかけ	パン スープ 里芋煮 デザート	チキンソテーのおろしソースがけ マカロニサラダ 粉豆腐煮	アジの和風ステーキ (特ら)さわらの和風ステーキ けんちん汁 青菜のわさび和え
3月 11日 土曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 のり佃	パン スープ 人参煮 デザート	甘塩さばの盛り合わせ 野菜炒め 山芋ときゅうりのサラダ	ささ身のねぎ塩炒め (ら)鶏もものねぎ塩炒め なめこおろし ほうれん草の卵とじ

土曜おやつ

たこ焼き