

# 献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
5月 15日 日曜日	ご飯 味噌汁 厚揚げ煮 ゆずみそ	パン スープ 厚揚げ煮 デザート	茄子と豚肉のみそ炒め (ら)茄子と鶏もものみそ炒め 人参のマリネ たまご焼き	ホタテとイカの酢豚風 ツナじゃが煮 冷や奴
5月 16日 月曜日	ご飯 味噌汁 たまご豆腐 ふりかけ	パン スープ たまご豆腐 デザート	さわらの西京焼き 大豆とキャベツのスープ煮 長芋のわさび醤油和え	牛焼き肉 (ら)豚焼き肉 えび焼売 なます
5月 17日 火曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 ふりかけ	パン スープ 人参煮 デザート	チキンカツ なすの生姜醤油和え 豆腐の旨煮	カラスカレイの照り焼き 白菜のおかか和え もずくと玉子のスープ
5月 18日 水曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 ふりかけ	パン スープ 人参煮 デザート	豚肉の中華風炒め 春雨サラダ (ら)カリフラワーのサラダ れんこんの土佐煮 (特ら)里芋の土佐煮	えびと豆腐のチリソース炒め 麩の卵とじ ほうれん草のとろろがけ
5月 19日 木曜日	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	ぶりのなべ照り (ら)カラスカレイのなべ照り 大根の梅マヨサラダ かぼちゃの含め煮	鶏もものしぐれ煮 (ら)やわらかつくねのしぐれ煮 ブロッコリーサラダ 鯛つみれ汁
5月 20日 金曜日	ご飯 味噌汁 ひじき煮 卵風味ソース	パン スープ ひじき煮 デザート	カレー肉じゃが なすの生姜和え オープンオムレツ	鯖の酢醤油焼き ほうれん草としらたきのごま和え 炒り豆腐
5月 21日 土曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 のり佃	パン スープ 里芋煮 デザート	鱈のソテー 野菜ソースがけ マカロニサラダ 切り干し大根の煮物	豚肉の他人とじ お吸い物 小松菜の酢みそ和え



土曜おやつ

やわらかおかし