

献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
1月 7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	さばのごまダレ焼き 大根と厚揚げの煮物 人参のサラダ	七草がゆ 牛肉のすき煮 (ら)豚肉のすき煮 半平ときゅうりの酢味噌和え コーン入り蒸し玉子
1月 8日 月曜日	ご飯 味噌汁 たまご豆腐 たいみそ	パン スープ たまご豆腐 デザート	鶏もものオスターソース炒め 京風たまご焼き ほうれん草のしらす和え	赤魚の甘辛煮 大根のなます 豆腐のトロみ煮
1月 9日 火曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 ゆずみそ	パン スープ 人参煮 デザート	アジフライ (特ら)カラスカレイのフライ ひじき豆 かぶの甘酢和え	親子とじ 豆腐の田楽 小松菜のお浸し
1月 10日 水曜日	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	八宝菜 肉焼売 (ら)やわらか焼売 ほうれん草と大豆の辛し和え	カラスカレイの昆布風味焼き ジャーマンポテト 春雨サラダ (ら)マカロニサラダ
1月 11日 木曜日	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	さばのみそ煮 キャバツのサラダ 里芋のゆず風味煮	鶏もものおろし焼き 蒸し玉子の甘酢あん 白菜のお浸し
1月 12日 金曜日	ご飯 味噌汁 切干煮 たいみそ	パン スープ 切干煮 デザート	豚肉と白菜のカレー風味煮 根菜煮 ブロッコリーの和風サラダ	カラスカレイのムニエル オーロソースがけ ほうれん草の卵とじ 赤出し
1月 13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	ぶりの和風ステーキ (ら)さわらの和風ステーキ 豆腐のたらこ煮 きゅうりのマリネ	豚肉の生姜焼き (ら)やわらかつくねの生姜焼き きんぴらごぼう いんげんのおかか和え



土曜おやつ

ホットケーキ