

献立予定表

いこいの森

| | 朝食 | | 昼食 | 夕食 |
|-----------------|-----------------------------|----------------------------|---|---|
| 7月 2日 日曜日 | ご飯 味噌汁 人参煮 ふりかけ | パン スープ 人参煮 デザート | 肉豆腐 たまごスープ オクラときゅうりのごま和え | さわらの照り焼き 冬瓜ときのこの生姜煮 ほうれん草のマヨネーズ和え |
| 7月 3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 | 鮭の粒マスタード焼き なめこおろし (ら)なめたけおろし 大豆と野菜のスープ煮 | ささみのミートローフ えび茶巾のあんかけ もずく酢 |
| 7月 4日 火曜日 | ご飯 味噌汁 厚揚げ煮 卵風味ソース | パン スープ 厚揚げ煮 デザート | 豚肉の中華炒め ひじきの煮物 冷や奴 | 甘塩さばの盛り合わせ 人参のきんぴら キャバツのマリネ |
| 7月 5日 水曜日 | ご飯 味噌汁 煮豆 たいみそ | パン スープ 煮豆 デザート | さわらの酢醤油焼き 肉焼売 (ら)やわらか焼売 白和え | 鶏ものおろし炊き トマトオムレツ なすのごま和え |
| 7月 6日 木曜日 | ご飯 味噌汁 れんこん煮 のり佃 | パン スープ れんこん煮 デザート | 親子とじ キャバツとしらすの炒り菜 ブロッコリーのサラダ | カスガイの味噌バターソース焼き きのこ豆腐のスープ オクラと長芋のごま風味和え |
| 7月 7日 金曜日 | 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 | 🌸特別献立🌸 うな重 七夕そうめん(ら)そうめんゼリー 夏野菜の炊き合わせ 胡瓜の酢のもの 練り切り和菓子 | ささみの梅みそ蒸し キヌサヤの卵とじ ほうれん草のお浸し |
| 7月 8日 土曜日 | 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 | 豚肉のチンジャオロース風 野菜サラダ 豆腐のとろみ煮 | 赤魚の酒蒸し ごぼうとささみのきんぴら 小松菜の酢味噌和え |



土曜おやつ

いちごのムースケーキ