

献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
12月 3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	ぎゅうどん 牛丼 (ら)豚肉の炒めもの お吸い物 しゅんぎく からし あ 春菊の辛子マヨ和え	しろみさかな 白身魚のムニエル オーロソースがけ まりぼしだいこん みそに 切干大根の味噌煮 キャベツのお浸し
12月 4日 月曜日	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	さわらのさいきょうや さわらの西京焼き とうふ 豆腐のチャンプルー きゅうり す 胡瓜の酢のもの	ささ身 <small>み</small> のチリソース炒め さつま芋 <small>いも</small> の甘煮 <small>あまに</small> ほうれん草 <small>そう</small> ともやしのわさび和え <small>あ</small>
12月 5日 火曜日	ご飯 味噌汁 大根煮 ゆずみそ	パン スープ 大根煮 デザート	ハンバーグ れんこんの土佐煮 ブロッコリーのツナマヨサラダ	あかうお しょうがに 赤魚の生姜煮 とうふ 豆腐とザーサイの炒めもの はくさい 白菜のぬた
12月 6日 水曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 たいみそ	パン スープ 人参煮 デザート	とりにく わふう 鶏肉の和風マリネ こ は 木の葉とじ しゅんぎく しらあ 春菊の白和え	さわらのさかむし さわらの酒蒸し ふろふき大根 いんげんのサラダ
12月 7日 木曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 ふりかけ	パン スープ 里芋煮 デザート	さばのゆず さばの柚子ポンおろしがけ だいず 大豆のトマト炒め キャベツのしょうがあ キャベツの生姜和え	はっほうさい 八宝菜 はるさめ 春雨サラダ (ら)だいこん (ら)大根サラダ わふう 和風オムレツ
12月 8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	ささ身 <small>み</small> のてんぷらと野菜 <small>やさい</small> のかき揚げ <small>あ</small> かぶの旨煮 <small>うまに</small> ほうれん草 <small>そう</small> のお浸し <small>ひた</small>	カラスカレイのうめかつお焼き <small>や</small> カラスカレイの梅かつお焼き とうふ たまご 豆腐の玉子あんかけ ふ 麩ときゅうりの酢のもの <small>す</small>
12月 9日 土曜日	ご飯 味噌汁 いんげん煮 ふりかけ	パン スープ いんげん煮 デザート	さけ ようふうて や 鮭の洋風照り焼き とうふ 豆腐とえびの旨煮 <small>うまに</small> はくさい 白菜のさっぱり和え <small>あ</small>	ちくぜんに 筑前煮 まぐろのやまかけ かきたま かき玉スープ



土曜おやつ

ロールケーキ2種 さつま芋とティラミス