

献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
12月 10日 日曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 ゆずみそ	パン スープ 人参煮 デザート	ぐだくさんまーぼ 眞沢山麻婆 たまご焼き 人参サラダ	カラスカレイのごま風味焼き キャベツのサラダ 野菜汁
12月 11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	さばのみそ煮 春菊の卵とじ 山芋の和風サラダ	和風焼き肉 豆腐の中華煮 かぶと青菜のおかか和え
12月 12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	とり 鶏もものマーマレード焼き 五目蒸し玉子 大根の中華和え	さわらの照り焼き かぼちゃのいとこ煮 キャベツのきのこ和え
12月 13日 水曜日	ご飯 味噌汁 切干大根煮 ふりかけ	パン スープ 切干大根煮 デザート	さけ 鮭の味噌バターソースがけ 大根のゆず風味煮 ブロッコリーのミモザサラダ	和風チキンカレー ほうれん草のごま和え もずくと大根のスープ
12月 14日 木曜日	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	ぶたにく 豚肉の生姜焼き かぶらのくず煮 ポテトサラダ	ぶりの人参煮 (ら)カラスカレイの人参煮 きんぴらごぼう ほうれん草のサラダ
12月 15日 金曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 卵風味ソース	パン スープ 人参煮 デザート	エビとツナのマカロニグラタン 里芋のみそ煮 きゅうりの酢のもの	とり 鶏もものとかぶらの煮物 ひじきの炒め煮 春菊と白菜のお浸し
12月 16日 土曜日	ご飯 味噌汁 ごぼう煮 たいみそ	パン スープ ごぼう煮 デザート	ぎゅうにく 牛肉の中華炒め (ら)豚肉の中華炒め 白菜の旨煮 ほうれん草のとろろがけ	さばの土佐漬け 豆腐のかき玉あんかけ いんげんのごま和え



土曜おやつ

焼きいも