

献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
6月 25日 日曜日	ご飯 味噌汁 れんこん煮 ふりかけ	パン スープ れんこん煮 デザート	蒸しさばの大根おろしかけ 豆腐の中華煮 ほうれん草のごま和え	ささ身のねぎ塩炒め (ら)鶏団子のねぎ塩炒め たまご焼き 麩の酢味噌和え
6月 26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	鶏の唐揚げ 香味ソース和え 粉豆腐煮 キャベツのお浸し	さけの粕煮 いんげんのサラダ けんちん汁
6月 27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	赤魚の煮付け ジャーマンポテト ほうれん草の梅おろし和え	牛肉のソース炒め (ら)鶏もものソース炒め 木の葉とじ ブロッコリーのサラダ
6月 28日 水曜日	ご飯 味噌汁 厚揚げ煮 のり佃	パン スープ 厚揚げ煮 デザート	豚肉のおろし煮 ほうれん草の辛し和え スパゲッティナポリタン (ら)マカロニナポリタン	ぶりの照り焼き (ら)カラスカレイの照り焼き ひじきの煮物 長芋のマリネ
6月 29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	さわらの西京焼き 豆腐のとろみ煮 きゅうりのサラダ	炒り鶏 キャベツとしらすの塩昆布和え オープンオムレツ
6月 30日 金曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 ふりかけ	パン スープ 煮豆 デザート	牛肉とじゃがのカレー炒め (ら)ささ身とじゃがのカレー炒め マカロニサラダ 切干大根の煮物	さばのみそ煮 ごぼうの炒め煮 人参サラダ
7月 1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	豚肉のピリ辛炒め 蒸し豆腐 ほうれん草のサラダ	カラスカレイのたまごソースがけ れんこんのきんぴら キャベツのサラダ



土曜おやつ

たこ焼き