

# 献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
2月 6日 日曜日	ご飯 味噌汁 ごぼう煮 のり佃	パン スープ ごぼう煮 デザート	鶏肉の生姜焼き (ら)やわらかつくねの生姜焼き 豆腐のチャンプルー 春菊と大根の味ぼん和え	赤魚の煮付け かぼちゃの含め煮 春雨サラダ (ら)カリフラワーのサラダ
2月 7日 月曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 ふりかけ	パン スープ 卵豆腐 デザート	マカロニグラタン 大根のやわらか煮 きゅうりの酢のもの	肉じゃが かに玉あんかけ 小松菜と大豆の和えもの
2月 8日 火曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 卵風味ソース	パン スープ 煮豆 デザート	鮭のレモン醤油焼き 麻婆春雨 (ら)麻婆野菜 かぶと胡瓜のゆかり和え	親子とじ まぐろのお刺身 具沢山汁
2月 9日 水曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 ふりかけ	パン スープ 里芋煮 デザート	チキンハンバーグの和風あんかけ ひじき豆煮 (ら)やわらか煮豆 ブロッコリーとたまごのサラダ	ぶりの韓国風煮 (ら)さわらの韓国風煮 根菜のごま炒め 半平の酢みそ和え
2月 10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	さばのごま風味焼き 豆腐のきのこことじ 大根サラダ	牛焼き肉 (ら)豚焼き肉 ミネストローネ 小松菜とたまごのお浸し
2月 11日 金曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 のり佃	パン スープ 人参煮 デザート	ささ身のピカタ (ら)鶏もものケチャップ卵とじ 白菜のごった煮 合わせとろろ	カラスカレイの山椒焼き 豆腐の旨煮 きゅうりとハムのサラダ
2月 12日 土曜日	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	おでんの盛り合わせ 甘塩鮭 人参とレーズンのサラダ (ら)人参とりんごのサラダ	豚肉ときこのこのバター醤油炒め えび焼売 (ら)やわらか焼売 いんげんのごま和え

土曜おやつ

やわらかおかし





