

献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
1月 2日 日曜日	ご飯 味噌汁 三品 (小魚甘露煮、きんとん、蒲鉾) 奈良漬け		ちらし寿司 お清し 三品 (はんなり華つつみ、お浸し、昆布巻き) 白桃	牛肉の寿き煮 (ら)鶏肉の寿き煮 かぼちゃの煮物 赤出し 三品 
1月 3日 月曜日	ご飯 味噌汁 三品 (黒豆、さつま芋甘煮、市松新丈) のり佃		豚肉の梅酒煮 かぶと干し柿の酢のもの 三品 (伊達巻、野菜茶巾、寄せ湯葉けんちん) ヨーグルト	赤魚の生姜焼き ごぼうの煮物 かき玉汁 三品 
1月 4日 火曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 ふりかけ	パン スープ 卵豆腐 デザート	甘塩さば盛合わせ 野菜炒め 白和え	チキンチャップ 具沢山粕汁 ほうれん草のごま和え
1月 5日 水曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 のり佃	パン スープ 煮豆 デザート	豚肉と長芋のソース炒め きゅうりのサラダ 豆腐の旨煮	さわらの土佐漬け じゃが芋の煮物 いんげんの辛し和え
1月 6日 木曜日	ご飯 味噌汁 大根煮 たいみそ	パン スープ 大根煮 デザート	ぶりのおろし煮 (ら)カラスカレイのおろし煮 スパゲティナポリタン (ら)マカロニナポリタン キャベツとピーマンのおかか和え	和風カレー ほうれん草のサラダ チーズいなり (ら)えび茶巾
1月 7日 金曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 ふりかけ	パン スープ 里芋煮 デザート	唐揚げの香味ソース和え 大根とザーサイのサラダ ひじきの煮物	七草粥 赤魚の銀あんかけ かぶと塩昆布のマリネ コーン入り炒り卵
1月 8日 土曜日	ご飯 味噌汁 いんげん煮 卵風味ソース	パン スープ いんげん煮 デザート	はんぺんと野菜のハンバーグ 青菜のおかか和え ごぼうの白みそ煮 (特ら)里芋の白みそ煮	鮭のマヨマスタード焼き 白菜のしそ和え 卵とじ 土曜日おやつ 今川焼き

