

# 献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
5月 21日 日曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 卵風味ソース	パン スープ 煮豆 デザート	はっぼうまい 八宝菜 にくしゅうまい 肉焼売 (ら)やわらか焼売 とうふ 豆腐ときゅうりのサラダ	あかうお に つ 赤魚の煮付け きんぴら だいこん 大根 ほうれん草の ごま和え
5月 22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	とり 鶏もものおろし焼き さといも あつあ にもの 里芋と厚揚げの煮物 たまご きゅうり たまごと胡瓜のサラダ	さばの や ひた 焼き浸し チンゲン菜の さい から あ 辛し和え なすの いた に 炒め煮
5月 23日 火曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 のり佃	パン スープ 人参煮 デザート	ぶりの ぎん 銀あんかけ (ら)さわらの ぎん 銀あんかけ やまいも たけ うめあ 山芋となめ茸の梅和え キヌサヤの たまご 卵とじ	ささみとピーマンのみそ いため 炒め (ら) どり 鶏もものみそ炒め だいこん 大根サラダ ミニうどん
5月 24日 水曜日	ご飯 味噌汁 いんげん煮 ゆずみそ	パン スープ いんげん煮 デザート	ぶたにく うめしゆに 豚肉の梅酒煮 きゅうりとわかめのシーザーサラダ やさしい あつあ ふう 野菜と厚揚げのチジヤ和风	まけ 鮭のタルタルソース焼き ひじき  माम 豆 (ら) こんにやくと だいず にもの 大豆の煮物 こまつな 小松菜のナムル
5月 25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	アジフライ (とく) カラスカレイのフライ なすの こまちあ 小町和え こなどうふに 粉豆腐煮	とり 鶏ももの しょうがいた 生姜炒め おんやっこ 温奴 ほうれん草の せいべあ 磯辺和え
5月 26日 金曜日	ご飯 味噌汁 れんこん煮 のり佃	パン スープ れんこん煮 デザート	ぎゅうにく しんたま 牛肉と新玉ねぎのバター炒め (ら) ぶたにく しんたま 豚肉と新玉ねぎのバター炒め わふう 和風スパゲティサラダ (ら) わふう 和風マカロニサラダ とうふ やさい に 豆腐と野菜のとろみ煮	カラスカレイのステーキ風 じゃが芋の せいふう カレー風味煮 いんげんの おひた し
5月 27日 土曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 たいみそ	パン スープ 人参煮 デザート	さばのかば焼き キャバツとさつま揚げの せいりな 炒り菜 きゅうりの すす 酢のもの	にく 肉じゃが トマトとたまごの せい スープ だいず あまから あ 大豆の甘辛おろし和え

土曜おやつ

抹茶ゼリー 黒みつがけ