

献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
7月 14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	夏野菜のドライカレー いんげんの和風サラダ 豆腐の中華スープ	さばの煮付け たまご焼き キャベツの梅肉和え
7月 15日 月曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 のり佃	パン スープ 卵豆腐 デザート	鶏ももの煮物 (ら)やわらか団子の煮物 人参と春雨のきんぴら 麩の酢みそ和え	さわらの磯辺焼き かぼちゃの含め煮 マカロニサラダ
7月 16日 火曜日	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	塩さばの盛り合わせ 豚肉とザーサイのあえそば (ら)焼きうどん ほうれん草のごま和え	ポークチャップ 豆腐とちくわの炒り煮 いわしのつみれ汁
7月 17日 水曜日	ご飯 味噌汁 大根煮 ふりかけ	パン スープ 大根煮 デザート	やわらかコロッケ 五目豆 ブロッコリーのサラダ	鶏肉のソテー きのごソースがけ キヌサヤの卵とじ チンゲン菜のナムル
7月 18日 木曜日	ご飯 味噌汁 ひじき煮 ゆずみそ	パン スープ ひじき煮 デザート	豚肉のオイスター炒め 白和え なすの田舎煮	赤魚の煮付け 大根の千切り炒め もずくの酢のもの
7月 19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	鮭の洋風蒸し キャベツの塩昆布サラダ 肉しゅうまい (ら)やわらかしゅうまい	かけうどん 牛肉とじゃがいもの炒めもの いんげんのポン酢和え
7月 20日 土曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 卵風味ソース	パン スープ 里芋煮 デザート	豚肉とえびの中華煮 豆腐の田楽 きゅうりとみょうがの酢のもの	ミートローフ 大根サラダ ピーマンとしめじのおかか炒め (ら)ほうれん草のおかか炒め

土曜おやつ

やわらかおかき