

# 献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
7月 17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	茄子入りドライカレー いんげんの和風サラダ 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 18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	鶏ももと大根の煮物 人参と春雨のきんぴら 麩ときゅうりの酢みそ和え	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 19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	ぶりの照り焼き (ら)カラスカレイの照り焼き 豚肉とザーサイのあえそば (ら)鶏ひき肉とキャベツのあえそば 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 (ら)豆腐とかにかまの炒り煮 かき玉汁
7月 20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	ツナポテトコロケ 五目豆煮 ブロッコリーのサラダ	鶏肉のソテー きのこソースかけ キヌサヤの卵とじ チンゲン菜のナムル
7月 21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 22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	さけの洋風蒸し キャベツと塩昆布のサラダ 肉しゅうまい (ら)やわらかしゅうまい	牛肉とじゃがいもの炒めもの いんげんのごま和え ミニうどん
7月 23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

やわらかおかし