

献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
6月 2日 日曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 のり佃	パン スープ 煮豆 デザート	カラスカレイのオーロラソースがけ 厚揚げのおろし炊き ポパイサラダ	筑前煮 キャベツの梅しそ和え たまごスープ
6月 3日 月曜日	ご飯 味噌汁 たまご豆腐 ふりかけ	パン スープ たまご豆腐 デザート	鶏もものレモン醤油焼き 豆腐の白みそ煮 きゅうりとみょうがの和えもの	赤魚の玉子あんかけ なすのごま醤油和え 眞沢山汁
6月 4日 火曜日	ご飯 味噌汁 厚揚げ煮 ゆずみそ	パン スープ 厚揚げ煮 デザート	あじの焼き浸し (特ら)カラスカレイの焼き浸し 人参サラダ さつま芋と金時豆煮	豚肉のおろしポン酢和え かに玉あんかけ ほうれん草のごま和え
6月 5日 水曜日	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	❀特別献立❀ 菜飯ごはん 鮎とえびの天ぷらと野菜のかき揚げ 長芋の紅白煮 胡瓜の酢のもの あかだ 赤出し あじさいゼリー	鶏ももの治部煮 (ら)やわらかハンバーグの治部煮 大豆とベーコンの炒めもの 小松菜のお浸し
6月 6日 木曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 たいみそ	パン スープ 卵豆腐 デザート	ピーマンとささみのチリソース (ら)やわらかつくねのチリソース 大根のやわらか煮 野菜サラダ	塩さばの盛り合わせ キャベツのマリネ 春雨と豆腐のスープ煮
6月 7日 金曜日	ご飯 味噌汁 ひじき煮 ふりかけ	パン スープ ひじき煮 デザート	さわらの梅みそ焼き ブロッコリーのタルタルソースがけ なすの田舎煮	肉じゃが オープン卵焼き 豆腐のサラダ風
6月 8日 土曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 のり佃	パン スープ 人参煮 デザート	ぶりの酢醤油焼き (ら)赤魚の酢醤油焼き ポテトサラダ えびの中華炒め	焼き鶏もどき キャベツの和風サラダ かぼちゃのカレー風味煮



土曜おやつ

やわらかたこ焼き