

献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
12月 19日 日曜日	ご飯 味噌汁 厚揚げ煮 ふりかけ	パン スープ 厚揚げ煮 デザート	鶏もものきのこソースがけ 卵とじ 豆腐の和風サラダ	ぶり大根 (ら)鯖と大根の煮物 れんこんの炒め煮 春菊とえのきの味ぽん和え
12月 20日 月曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 たいみそ	パン スープ 卵豆腐 デザート	牛肉とじゃがのソテー (ら)豚肉とじゃがのソテー 蒸し豆腐 ほうれん草のサラダ	さばの味噌焼き 白菜の甘酢和え 野菜と鶏肉の炒め煮
12月 21日 火曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 のり佃	パン スープ 煮豆 デザート	鮭のタルタルソース焼き 小松菜のごま和え ごぼうの旨煮	ささ身のねぎ塩炒め (ら)鶏もものねぎ塩炒め マカロニサラダ 豆腐と大根の田楽
12月 22日 水曜日	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	ミートローフ ほうれん草の卵とじ きゅうりと柚子の酢のもの	小豆がゆ 赤魚の梅煮 かぼちゃの煮物 キャベツの生姜和え
12月 23日 木曜日	ご飯 味噌汁 人参 ふりかけ	パン スープ 人参 デザート	カラスカレイの西京焼き 肉焼売 長芋と人参の白和え	親子とじ 白菜の味ぽん和え けんちん汁
12月 24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	🎄特別献立🎄 手作りオムライス ホタテのクリームシチュー キャベツのサラダ クリスマスケーキ	鱈の生姜焼き 豆腐ステーキ いんげんのサラダ
12月 25日 土曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 ふりかけ	パン スープ 卵豆腐 デザート	さばの蒲焼き ひじきと金時豆煮 (ら)こんにゃくと金時豆煮 ポパイサラダ	鶏肉と白菜の炒め煮 さつま芋のきんぴら なめこおろし



土曜日おやつ

スイートポテト