

# 献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
12月 12日 日曜日	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	具沢山麻婆 たまご焼き 人参サラダ	カラスカレイのごま風味焼き キャベツのサラダ 野菜汁
12月 13日 月曜日	ご飯 味噌汁 たまご豆腐 のり佃	パン スープ たまご豆腐 デザート	鯖の味噌煮 春菊の卵とじ 山芋の和風サラダ	牛焼き肉 (ら)豚焼き肉 豆腐の中華煮 かぶと青菜のおかか和え
12月 14日 火曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 たいみそ	パン スープ 煮豆 デザート	チキンステーキ 五目蒸し玉子 大根の中華和え	さわらの照り焼き かぼちゃのいとこ煮 キャベツのきのこ和え
12月 15日 水曜日	ご飯 味噌汁 切干煮 ふりかけ	パン スープ 切干煮 デザート	鮭の味噌バターソース焼き 大根のゆず風味煮 ブロッコリーのミモザサラダ	和風カレー ほうれん草のごま和え もずくと大根のスープ
12月 16日 木曜日	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	豚肉の生姜焼き かぶらのくず煮 ポテトサラダ	ぶりの人参煮 (ら)カラスカレイの人参煮 きんぴらごぼう ポパイサラダ
12月 17日 金曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 ふりかけ	パン スープ 人参煮 デザート	えびとツナのグラタン 里芋のみそ煮 きゅうりの酢のもの	鶏肉とかぶらの旨煮 ひじきの炒め煮 (ら)やわらか煮豆 白菜のお浸し
12月 18日 土曜日	ご飯 味噌汁 ごぼう煮 たいみそ	パン スープ ごぼう煮 デザート	牛肉の中華炒め (ら)豚肉の中華炒め 白菜の旨煮 青菜のとろろがけ	さばの土佐漬け 豆腐のかき玉あんかけ いんげんのごま和え

土曜日おやつ

ぜんざい