

献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
8月 20日 日曜日	ご飯 味噌汁 厚揚げ煮 たいみそ	パン スープ 厚揚げ煮 デザート	ぎゅうどん 牛丼 (ら)鶏肉の炒めもの お吸いもの ポパイサラダ	あかうお しろに 赤魚の白みそ煮 キャベツのサラダ さつま芋のマッシュ
8月 21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	さわらのとさづ さわらの土佐漬 だし巻きたまご風 なすのお浸し	ぶたにく 豚肉のチンジャオロース わふう 和風スパゲティサラダ (ら)和風マカロニサラダ 臭だくさん汁
8月 22日 火曜日	ご飯 味噌汁 大根煮 卵風味ソース	パン スープ 大根煮 デザート	チキンチャップ 蒸し豆腐 ブロッコリーのサラダ	さけ かすづけや 鮭の粕漬焼き にんじん 人参とツナのマリネ こんさい にも 根菜の煮物
8月 23日 水曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 ゆずみそ	パン スープ 煮豆 デザート	さばのにつ さばの煮付け キャベツの炒めもの ばんさんすー 伴三系	ぶたにく 豚肉のねぎ塩炒め とうふ ちゅうか 豆腐の中華サラダ にく 肉しゅうまい (ら)やわらかしゅうまい
8月 24日 木曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 ふりかけ	パン スープ 人参煮 デザート	カラスカレイのぎん カラスカレイの銀あんかけ スパゲッティナポリタン (ら)マカロニナポリタン なすのごま酢あえ	とり 鶏ささみのマヨネーズ焼き ひやっこ 冷や奴 この葉とじ
8月 25日 金曜日	ご飯 味噌汁 いんげん煮 のり佃	パン スープ いんげん煮 デザート	アジフライ (特ら)カラスカレイのフライ さとにも にも 里芋の煮物 きゅうりとしらすの酢のもの	とり 鶏ももの照り焼き シーフードの酢豚風 ほうれん草のごま和え
8月 26日 土曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 たいみそ	パン スープ 人参煮 デザート	ぶたにく ばいにくいた 豚肉の梅肉炒め ごぼうと厚揚げのおかか煮 だいこん 大根サラダ	ぶりの照り煮 (ら)カラスカレイの照り煮 さんしょく 三色ナムル さつま芋の煮豆



土曜おやつ

抹茶水ようかん