

献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
12月 4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	ぎゅうどん 牛丼 (ら)豚肉の炒めもの お吸い物 しゅんぎくからし 春菊の辛子マヨ和え	カラスカレイのムニエル オーロソースがけ まりぼしだいこん 切干大根のみそ煮 キャベツのお浸し
12月 5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	ぎんだら 銀だらの西京焼き とうふ 豆腐のチャンプルー (ら)豆腐の卵とじ きゅうりの酢のもの	ささ身 ささ身のチリソース炒め (ら)やわらかつくねのチリソース さつま芋の甘煮 あおな 青菜ともやしのわさび醤油和え
12月 6日 火曜日	ご飯 味噌汁 大根煮 ゆずみそ	パン スープ 大根煮 デザート	ハンバーグ れんこんの土佐煮 (特ら)里芋の土佐煮 ブロッコリーのツナサラダ	あかうお 赤魚の生姜煮 とうふ 豆腐とザーサイの炒めもの はくさい 白菜のぬた
12月 7日 水曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 たいみそ	パン スープ 人参煮 デザート	とりにく 鶏肉の和風マリネ (特ら)大豆団子の和風マリネ こほ 木の葉とじ しゅんぎくしらあ 春菊の白和え	さわら さわらの酒蒸し ふろふき大根 いんげんのサラダ
12月 8日 木曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 ふりかけ	パン スープ 里芋煮 デザート	さば さばのゆずポンおろしがけ だいず 大豆のトマト炒め キャベツの生姜和え	はっほうまい 八宝菜 はるさめ 春雨サラダ (ら)大根サラダ わふう 和風オムレツ
12月 9日 金曜日	ご飯 味噌汁 ひじき煮 卵風味ソース	パン スープ ひじき煮 デザート	ささ身 ささ身の天ぷらと野菜のかき揚げ (ら)鶏団子の天ぷらと野菜のかき揚げ かぶ かぶの旨煮 ほうれん草 ほうれん草のお浸し	カラスカレイ カラスカレイの梅かつお焼き とうふ 豆腐の玉子あんかけ ふ 麩ときゅうりの酢のもの
12月 10日 土曜日	ご飯 味噌汁 いんげん煮 ふりかけ	パン スープ いんげん煮 デザート	さけ 鮭の洋風照り焼き とうふ 豆腐とえびの旨煮 はくさい 白菜のさっぱり和え	ちくぜん 筑前煮 まぐろ まぐろの山かけ かきたま かき玉スープ



土曜おやつ

ティラミスケーキ