

# 献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
1月 15日 日曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 ふりかけ	パン スープ 煮豆 デザート	ハヤシライス 野菜サラダ 大根のコンソメスープ	シーフードの中華炒め ごま豆腐 里芋ののっぺい煮
1月 16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	鶏天 いんげんのごま和え 野菜と大豆のスープ煮	あじの西京焼き (特ら)カラスカレイの西京焼き えびと豆腐の煮物 白菜のポン酢和え
1月 17日 火曜日	ご飯 味噌汁 ごぼう煮 卵風味ソース	パン スープ ごぼう煮 デザート	さわらの柚香焼き ほうれん草のハムの華風クリーム煮 長芋のわさび和え	豚肉と厚揚げのとろみ煮 きんぴら大根 ブロッコリーのタルタルソースがけ
1月 18日 水曜日	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	ぶりのなべ照り (ら)カラスカレイのなべ照り 五目豆 白菜と春菊のしらす和え	ミートローフ トマトのかき玉スープ マカロニサラダ
1月 19日 木曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 たいみそ	パン スープ 里芋煮 デザート	牛肉と長いものカレー炒め (ら)やわらかつくねのカレー炒め れんこんの土佐煮 (特ら)里芋の土佐煮 大根とツナのしそサラダ	鮭の粕漬け焼き 麩の酢みそ和え 春雨のスープ煮 (ら)野菜のスープ煮
1月 20日 金曜日	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	赤魚のたまごあんかけ キャベツの生姜和え ごぼうとさつま揚げの梅煮	鶏と白菜の炒め煮 豆腐の蒸しもの ほうれん草のお浸し
1月 21日 土曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 ゆずみそ	パン スープ 人参煮 デザート	豚肉と玉子のふんわり炒め 里芋の煮物 キャベツのサラダ	いわしのハンバーグ 大根の田楽 春菊とキャベツのお浸し

土曜おやつ

焼きいも