

献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
2月 20日 日曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 のり佃	パン スープ 人参煮 デザート	チキンピラフ えび焼売 (ら)やわらか焼売 三色ナムル	カラスカレイの和風ステーキ キャベツのお浸し 豚汁
2月 21日 月曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 ふりかけ	パン スープ 卵豆腐 デザート	さわらのカレーマヨ焼き 大豆とピーマンの炒めもの きゅうりのサラダ	鶏ももと白菜のクリーム煮 蒸し豆腐 青菜のお浸し
2月 22日 火曜日	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	ミートローフ ごぼうと糸こんの煮物 キャベツのサラダ	さばの味噌煮 たまご焼き 合わせとろろ汁
2月 23日 水曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 卵風味ソース	パン スープ 里芋煮 デザート	鶏もものフルーツ焼き かぼちゃの含め煮 ほうれん草のお浸し	赤魚の照り焼き ブロッコリーのクリームソースがけ きゅうりの酢のもの
2月 24日 木曜日	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	甘塩鮭の盛り合わせ 炒り豆腐 白菜の和えもの	ささみの梅生姜蒸し キャベツのマリネ 具沢山汁
2月 25日 金曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 たいみそ	パン スープ 煮豆 デザート	豚肉のチンジャオロース風 和風オムレツ ブロッコリーのマヨサラダ	鱈の土佐漬け (特ら)カラスカレイの土佐漬け 野菜とベーコンのスープ いんげんの辛し和え
2月 26日 土曜日	ご飯 味噌汁 大根煮 ふりかけ	パン スープ 大根煮 デザート	魚のムニエル 野菜ソースがけ 根菜の煮物 ポテトサラダ	牛肉のポン酢和え (ら)豚肉のポン酢和え 豆腐の肉味噌がけ ほうれん草のごま和え

土曜おやつ

ぜんざい