

# 献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
2月 26日 日曜日	ご飯 味噌汁 いんげん煮 ゆずみそ	パン スープ いんげん煮 デザート	チキンカレー しらす大豆 かき玉汁	さわらの生姜焼き 蓮根と厚揚げの煮物 (特ら)里芋と麩の煮物 白菜のぬた
2月 27日 月曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 のり佃	パン スープ 人参煮 デザート	豚肉のプルコギ風 豆腐ステーキ キャベツのツナマヨサラダ	赤魚の煮付け 切干大根の炒め煮 きゅうりと長芋のわさび和え
2月 28日 火曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 たいみそ	パン スープ 里芋煮 デザート	カラスカレイの人参煮 スペイン風オムレツ いんげんのごま和え	鶏肉の和風マリネ (特ら)豆腐団子の和風マリネ 五目豆煮 ブロッコリーのサラダ
3月 1日 水曜日	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	❀特別献立❀ ひなちらし寿司 大根のくず煮 菜花の辛し和え いちご	眞沢山麻婆豆腐 彩り鶏しんじょ キャベツとしらすの梅風味和え
3月 2日 木曜日	ご飯 味噌汁 たまご豆腐 ゆずみそ	パン スープ たまご豆腐 デザート	鮭の粒マスタード焼き 粉豆腐煮 ほうれん草のお浸し	他人とじ 大根の生酢 眞沢山汁
3月 3日 金曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 ふりかけ	パン スープ 煮豆 デザート	煮込みハンバーグ 里芋のやわらか煮 小松菜のおろし和え	ぶりのごま風味焼き (ら)カラスカレイのごま風味焼き きんぴらごぼう スパゲティサラダ (ら)マカロニサラダ
3月 4日 土曜日	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	さばのみぞれ煮 人参の中華炒め ポテトサラダ	鶏肉のマーマレード焼き トマトとほうれん草のオムレツ 白菜のお浸し



土曜おやつ

シア抹茶ケーキ