

献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
7月 16日 日曜日	ご飯 味噌汁 れんこん煮 ふりかけ	パン スープ れんこん煮 デザート	茄子入りドライカレー いんげんの和風サラダ 中華スープ	さばの煮付け たまご焼き キャベツの梅肉和え
7月 17日 月曜日	ご飯 味噌汁 たまご豆腐 たいみそ	パン スープ たまご豆腐 デザート	鶏ものごった煮 人参と春雨のきんぴら 麩の酢味噌和え	さわらの磯辺焼き かぼちゃの含め煮 マカロニサラダ
7月 18日 火曜日	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	ぶりの照り焼き 豚肉とザーサイのあえそば ほうれん草のごま和え	ポークチャップ 豆腐とちくわの炒り煮 かき玉汁
7月 19日 水曜日	ご飯 味噌汁 大根煮 ふりかけ	パン スープ 大根煮 デザート	ツナポテトコロケ 五目豆 ブロッコリーサラダ	鶏肉のソテー きのごソースがけ キヌサヤの卵とじ チンゲン菜のナムル
7月 20日 木曜日	ご飯 味噌汁 ひじき煮 ゆずみそ	パン スープ ひじき煮 デザート	豚肉のオイスター炒め 白和え なすの田舎煮	赤魚の煮付け 大根の千切り炒め もずくの酢の物
7月 21日 金曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 卵風味ソース	パン スープ 人参煮 デザート	鮭の洋風蒸し キャベツと塩昆布のサラダ 肉焼売 (ら)やわらか焼売	牛肉とじゃがの炒めもの (ら)鶏もとじゃがの炒めもの いんげんのごま和え ミニうどん
7月 22日 土曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 ふりかけ	パン スープ 里芋煮 デザート	豚肉とえびの中華煮 豆腐の田楽 きゅうりとみょうがの酢の物	ミートローフ 大根のサラダ ピーマンとしめじのおかか炒め (ら)ほうれん草のおかか炒め

土曜おやつ

やわらかおかき