

献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
7月 24日 日曜日	ご飯 味噌汁 厚揚げ煮 たいみそ	パン スープ 厚揚げ煮 デザート	きのこの和風スパゲッティ 小松菜のお浸し ひじき豆 (ら)こんにゃくと大豆の煮物	鶏ももの中華風つけ焼き ブロッコリーとツナのサラダ なすの煮物
7月 25日 月曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 ゆずみそ	パン スープ 卵豆腐 デザート	牛肉のチャプチェ (ら)豚肉のチャプチェ スペイン風オムレツ きゅうりの酢の物	あじのかば焼き 冷や奴 ほうれん草のおろし和え
7月 26日 火曜日	ご飯 味噌汁 切干煮 ふりかけ	パン スープ 切干煮 デザート	鮭のタルタルソース焼き キャベツのサラダ 冬瓜の煮物	チキンカレー かき玉スープ いんげんのごま和え
7月 27日 水曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 卵風味ソース	パン スープ 煮豆 デザート	鶏肉のステーキ レモン風味 キヌサヤの卵とじ ほうれん草のしらす和え	さばのみそ煮 かぼちゃの含め煮 ツナしばサラダ
7月 28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	カラスカレイの西京焼き ゴーヤチャンプルー (ら)きゅうりと豆腐の卵とじ風 キャベツの梅しそ和え	ミートローフ 冬瓜のかにあんかけ 枝豆の冷製スープ
7月 29日 金曜日	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	麻婆茄子 たまご焼き 人参サラダ	さわらの生姜焼き 長芋のとろろ汁 いんげんのカレー風味
7月 30日 土曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 のり佃	パン スープ 人参煮 デザート	鶏肉の炒めもの ポテトサラダ 大根と厚揚げの煮物	鱈のソテー 野菜ソースがけ ごま豆腐 きんぴらごぼう

土曜おやつ

レア抹茶ケーキ