

献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
8月 4日 日曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 卵風味ソース	パン スープ 煮豆 デザート	スパゲティナポリタン (ら)マカロニナポリタン たまごスープ ほうれん草のお浸し	あかうおに 赤魚の煮つけ きぼ 切り干し大根の煮物 オクラときゅうりのわさび和え
8月 5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	む 蒸しさばのおろしがけ だいず 大豆とベーコンのカレー炒め いんげんのお浸し	ぎゅうにくしちみや 牛肉の七味焼き なすの田楽 マカロニサラダ
8月 6日 火曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 のり佃	パン スープ 人参煮 デザート	おやこ 親子とじ ほうれん草の炒めもの ひ 冷やっこ	さけつぶ 鮭の粒マスタード焼き じゃが煮 はるさめす 春雨の酢のもの
8月 7日 水曜日	ご飯 味噌汁 ひじき煮 たいみそ	パン スープ ひじき煮 デザート	あまず カラスカレイの甘酢あんかけ しょうがに かぼちゃの生姜煮 きゅうりとリンゴの酢のもの	ポークチャップ しょうがが キャベツの生姜和え むどうふ 蒸し豆腐
8月 8日 木曜日	ご飯 味噌汁 いんげん煮 ふりかけ	パン スープ いんげん煮 デザート	に さわらの煮つけ だいこん 大根としいたけのきんぴら すみそあえ きゅうりの酢味噌和え	ミートローフ ごぼうのポタージュ ほうれん草のおろし和え
8月 9日 金曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 のり佃	パン スープ 里芋煮 デザート	ぶたにくしょうがや 豚肉の生姜焼き チーズオムレツ こまつな 小松菜のナムル	シーフードカレー ブロッコリーのタルタルソースがけ ごもくまめに 五目豆煮
8月 10日 土曜日	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	ぎゅうにく 牛肉のしぐれ煮 とり (ら)鶏だんごのしぐれ煮 とうふわふう 豆腐の和風サラダ なすいなかに 茄子の田舎煮	ぶりの照り焼き ほうれん草の胡麻和え キャベツとじゃがのスープ煮

土曜おやつ

わらび餅ゼリー