## 献立予定表いこいの森

To		蓒	食	昼食	夕食
### おいこん煮 かいけけ デザート かき玉汁 長芋ともずくのお浸し おりかけ デザート かき玉汁 長芋ともずくのお浸し 日母魚のムニエルのオーロテリースがけ 空鏑のとろみ煮 やわらかしんじょの炊き合わせ きゅうりの梅肉和え なすの生姜醤油和え きゅうりの梅肉和え かき はいみそ デザート なすの肉そぼろがけ きゅうりとトマトの冷やし汁 よもぎまんじゅう さわらの煮付け デザート からからかったしまれる かけ はもぎまんじゅう さわらの煮付け プロッコリーとはんべんのサラダ 大豆と新玉ねぎのカレー炒め 小松菜の中華煮 冷や奴 小松菜の中華煮 オムレツ はい アザート ですのみでき煮風 おんしずのよう はいまで はいまで はいまで はいまで はいまで はいまで はいまで はいまで	5月				7 07
5月		味噌汁	スープ	きゅうりのわさび醤油和え	ひじき豆
11日   水曜日   パン   日身魚のムニエルのオーロティスがけ   日鍋肉(ホイコーロー)   中内の一のサースがけ   日鍋肉(ホイコーロー)   中内の一のサースがけ   日鍋肉(ホイコーロー)   中内の一のサースがけ   日鍋肉(ホイコーロー)   中内の一のサースがけ   日鍋肉(ホイコーロー)   中内の一の大い点   日鍋肉(ホイコーロー)   中内の一の大い点   日鍋肉(ホイコーロー)   中内の一の大い点   日鍋肉(ホイコーロー)   中内の一の大い点   日鍋肉(ホイコーロー)   中内の一の大い点   日崎の上んじょの炊き合わせ   きゅうりの痛肉和え   日間の   ボン   日間の   日間のの   日間のの   日間のの   日間のの   日間のの   日間のの   日間のの   日間ののの   日間のののののののののの	8日	れんこん煮	れんこん煮	かき玉汁	長芋ともずくのお浸し
9日 月曜日 大参煮 大りあ者 たいみそ   スープ 大参煮 大がフ 豆ご飯 こご飯 スープ 豆ご飯 スがの天ぶらと野菜のかき揚げ なすの肉そぼろがけ きゅうりとトマトの冷やし汁 よもぎまんじゅう   赤魚の照り焼き 里芋ののつべい煮 ほうれん草のごま和え     5月 火曜日 いりかけ 大砂らの煮付け アブート   ご飯 こからの煮付け アブロッコリーとはんべんのサラダ 冷や奴 小松菜の中華煮   独ももの親子煮 冷や奴 小松菜の中華煮     11日 水曜日 のり佃   ボン ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	日曜日	ふりかけ	デザート		
9日 月曜日 大参煮 大りあ者 たいみそ   スープ 大参煮 デザート   豆腐のとろみ煮 なすの生姜醤油和え   やわらかしんじょの炊き合わせ きゅうりの梅肉和え     5月 10日 火曜日 大参煮 大参煮 大参煮 大砂点 大砂点 大砂点 大砂点 大砂点 大砂点 大型と新玉ねぎのカレー炒め   赤魚の照り焼き 里芋ののつべい煮 ほうれん草のごま和え     5月 「飯 味噌汁 スープ アブロッコリーとはんべんのサラダ 卵豆腐 か明豆腐 水曜日 のり佃 デザート   ボン ・大型と新玉ねぎのカレー炒め ・大型と新玉ねぎのカレー炒め ・大型と新玉ねぎのカレー炒め   鶏ももの親子煮 冷や奴 小松菜の中華煮     5月 ・味噌汁 スープ 味噌汁 スープ ・はい ・大型と新玉ねぎのカレー炒め   鮭の味噌パター焼き 春雨と豆腐のスープ煮 (ら)野菜と豆腐のスープ煮 (ら)野菜と豆腐のスープ煮 (ら)野菜と豆腐のスープ煮 ほうれん草のおろし和え     5月 ・水曜日 ・ウずみそ   ご飯 ・ボウート ・きゅうりの酢のもの   鮭の味噌パター焼き 春雨と豆腐のスープ煮 はら)野菜と豆腐のスープ煮 はら)野菜と豆腐のスープ煮 はら)野菜と豆腐のスープ煮 をするりの酢のもの   キャベツのコールスローサラダ     5月 ・大曜子 ・切干煮 ・切干煮 ・切干煮 ・取風味アス   カラスカレイのたまごあんかけ 長芋のきんぴら スパゲティサラダ   牛肉の七味焼き (ら)豚肉の七味焼き (ら)豚肉の七味焼き くら)豚肉の七味焼き くら)豚肉の七味焼き くめめこ豆腐     14日 ・ひじき豆 ・ひじき豆 ・ひじき豆 ・ひじき豆 ・ひじき豆   スパゲティサラダ   牛肉の七味焼き くら)豚肉の七味焼き くめめこ豆腐					
9日 月曜日   人参煮 たいみそ   人参煮 デザート   なすの生姜醤油和え   きゅうりの梅肉和え     5月 に飯 味噌汁 スープ 豆ご飯 大参素 人参素 えびの天ぷらと野菜のかき揚げ なすの肉そぼろがけ さゅうりとトマトの冷やし汁 よもぎまんじゅう   本種日 のり伸 デザート   赤魚の照り焼き 里芋ののつべい煮 ほうれん草のごま和え     5月 ご飯 パン 味噌汁 スープ ブロッコリーとはんべんのサラダ 外豆腐 卵豆腐 のり伸 デザート   ボン 下げート   類ももの親子煮 冷や奴 小松菜の中華煮     5月 ご飯 味噌汁 スープ ボリート   ボン 豚肉のすき煮風 (ら)やわらかつくねのすき煮風 (ら)野菜と豆腐のスープ煮 (ら)野菜と豆腐のスープ煮 (ら)野菜と豆腐のスープ煮 ほうれん草のおろし和え     12日 生芋煮 サギ煮 オムレツ きゅうりの酢のもの 中ずみそ デザート きゅうりの酢のもの はごばの梅煮 かぼちゃのいとこ煮 ヤーペツのコールスローサラダ なすの小町和え キャペツのコールスローサラダ 中内の七味焼き (ら)豚肉の七味焼き (ら)豚肉の七味焼き なめこ豆腐     5月 ご飯 パン 味噌汁 スープ 長半のきんぴら 味噌汁 スープ 長半のきんぴら スパゲティサラダ なめこ豆腐   牛肉の七味焼き (ら)豚肉の七味焼き なめこ豆腐     14日 ひじき豆 ひじき豆 スパゲティサラダ   牛肉の七味焼き なめこ豆腐	5月	ご飯	パン	白身魚のムニエルのオーロラソースがけ	回鍋肉(ホイコーロー)
7		味噌汁	スープ	豆腐のとろみ煮	やわらかしんじょの炊き合わせ
10日	9日	人参煮	人参煮	なすの生姜醤油和え	きゅうりの梅肉和え
TOB	月曜日	たいみそ	デザート		
TOB					
10日   人参煮   人参煮   えびの天ぶらと野菜のかき揚げ なすの肉そぼろがけ   きゅうりとトマトの冷やし汁 よもぎまんじゅう   11日   卵豆腐   卵豆腐   卵豆腐   小ン   大豆と新玉ねぎのカレー炒め   小松菜の中華煮   12日   里芋煮   里芋煮   オムレツ   きゅうりの酢のもの   でがった   でがった	5月	ご飯	パン	⇔特別献立✿	赤魚の照り焼き
火曜日   ふりかけ   デザート   なすの肉そぼろがけ きゅうりとトマトの冷やし汁 よもぎまんじゅう   類ももの親子煮 冷や奴 小松菜の中華煮     5月   ご飯 味噌汁   パン スープ   大豆と新玉ねぎのカレー炒め   鶏ももの親子煮 冷や奴 小松菜の中華煮     5月   ご飯 味噌汁   パン スープ   豚肉のすき煮風 (ら)やわらかつくねのすき煮風 サギ煮   鮭の味噌パター焼き 春雨と豆腐のスープ煮 (ら)野菜と豆腐のスープ煮 (ら)野菜と豆腐のスープ煮 (ら)野菜と豆腐のスープ煮 (ら)野菜と豆腐のスープ煮 (ま)れん草のおろし和え     5月   ご飯 味噌汁   パン 切干煮 切干煮 切干煮 切干煮 卵風味/ノス   鶏肉の香味ソースがけ 豆腐の洋風炒め かぼちゃのいとこ煮 キャベツのコールスローサラダ   さばの梅煮 かぼちゃのいとこ煮 キャベツのコールスローサラダ     5月   ご飯 卵風味/ノス   パン デザート   カラスカレイのたまごあんかけ 長芋のきんぴら ひじき豆   牛肉の七味焼き (ら)豚肉の七味焼き なめこ豆腐     14日   ひじき豆   ひじき豆   スパゲティサラダ   なめこ豆腐		味噌汁	スープ	豆ご飯	里芋ののっぺい煮
きゅうりとトマトの冷やし汁	10日	人参煮	人参煮	えびの天ぷらと野菜のかき揚げ	ほうれん草のごま和え
よもぎまんじゅう   おもの表付け   注しの報子煮   ネープ	火曜日	ふりかけ	デザート	なすの肉そぼろがけ	
5月   ご飯 味噌汁 スープ ブロッコリーとはんぺんのサラダ 冷や奴 外豆腐 卵豆腐 卵豆腐 が出り のり佃 デザート   されらの煮付け ブロッコリーとはんぺんのサラダ 冷や奴 小松菜の中華煮     5月   ご飯 味噌汁 スープ (ら)やわらかつくねのすき煮風 性の味噌バター焼き 春雨と豆腐のスープ煮 (ら)野菜と豆腐のスープ煮 (ら)野菜と豆腐のスープ煮 (ら)野菜と豆腐のスープ煮 ほうれん草のおろし和え     12日 里芋煮 中ずみそ デザート きゅうりの酢のもの 味噌汁 スープ 豆腐の洋風炒め 味噌汁 スープ 豆腐の洋風炒め かぼちゃのいとこ煮 キャベツのコールスローサラダ かぼちゃのいとこ煮 キャベツのコールスローサラダ がぼかの いとこ煮 スープ いり風味 アイスカレイのたまごあんかけ 保噌汁 スープ 長芋のきんびら (ら)豚肉の七味焼き なめこ豆腐     5月 ご飯 パン 味噌汁 スープ 尿噌汁 スープ スープ スープ 長芋のきんびら なりじき豆 フパゲティサラダ なめこ豆腐				きゅうりとトマトの冷やし汁	
「中国   「中				よもぎまんじゅう	
TIE   卵豆腐   卵豆腐   水曜日   小松菜の中華煮   小松菜の中華煮   小松菜の中華煮   小松菜の中華煮   小松菜の中華煮   小松菜の中華煮   小松菜の中華煮   小松菜の中華煮     12日   東井煮   スープ   (ら)やわらかつくねのすき煮風   春雨と豆腐のスープ煮   (ら)野菜と豆腐のスープ煮   (ら)野菜と豆腐のスープ煮   ほうれん草のおろし和え   まずめ   でずみそ   デザート   きゅうりの酢のもの   さばの梅煮   かぼちゃのいとこ煮   サー煮   切干煮   なすの小町和え   ヤースローサラダ   サースローサラダ   中肉の七味焼き   味噌汁   スープ   長芋のきんびら   (ら)豚肉の七味焼き   なめこ豆腐   なめこ豆腐   なめこ豆腐   なめこ豆腐   なめこ豆腐   なめこ豆腐   なめこ豆腐   けんぱん   大豆と新玉ねぎのカレー炒め   小松菜の中華煮   中雨のと豆腐   小松菜の中華煮   小松菜の中華煮   小松菜の中華煮   小松菜の中華煮   小松菜の中華煮   中雨のと豆腐   小松菜の中華煮   小松菜の中華煮   小松菜の中華煮   小松菜の中華煮   小松菜の中華煮   小松菜の中華煮   小水菜の味噌汁   カラスカレイのたまごあんかけ   中雨の七味焼き   (ら)豚肉の七味焼き   なめこ豆腐   なめこ豆腐   なめこ豆腐   小松菜の中華煮   小松菜の中華煮   小松菜の中華煮   小松菜の中華煮   小松菜の中華煮   小米菜の中華煮   小米菜の味噌煮	5月	ご飯	パン	さわらの煮付け	鶏ももの親子煮
水曜日 のり佃 デザート 豚肉のすき煮風 鮭の味噌バター焼き   5月 ご飯 味噌汁 パン スープ (ら)やわらかつくねのすき煮風 鮭の味噌バター焼き   12日 里芋煮 オムレツ (ら)野菜と豆腐のスープ煮   5月 ご飯 味噌汁 パン 豆腐の洋風炒め はまっれん草のおろし和え   5月 ご飯 味噌汁 パン カースがけ 豆腐の洋風炒め かぼちゃのいとこ煮 キャベツのコールスローサラダ   5月 ご飯 卵風味ソース ボザート 本ャベツのコールスローサラダ   5月 ご飯 味噌汁 スープ 長芋のきんぴら に味噌汁 ひじき豆 スパゲティサラダ 牛肉の七味焼き なめこ豆腐		味噌汁	スープ	ブロッコリーとはんぺんのサラダ	冷や奴
5月   ご飯   パン   豚肉のすき煮風   鮭の味噌バター焼き   春雨と豆腐のスープ煮   (ら)やわらかつくねのすき煮風   春雨と豆腐のスープ煮   (ら)野菜と豆腐のスープ煮   (ら)野菜と豆腐のスープ煮   (ら)野菜と豆腐のスープ煮   ほうれん草のおろし和え   まうれん草のおろし和え   まず   スープ   豆腐の洋風炒め   かぼちゃのいとこ煮   サー素   切干煮   切干煮   切干煮   切干煮   がすの小町和え   サーベツのコールスローサラダ   まゃベツのコールスローサラダ   なすの小町和え   サーベツのコールスローサラダ   なすの小町和え   なずの小町和え   なずの小町和え   なずの小町和え   なずの小町和え   なずの一が味き   なずの一が味き   ながこ豆腐   ながここを   ながことを   ながここを   ながことを	11日	卵豆腐	卵豆腐	大豆と新玉ねぎのカレー炒め	小松菜の中華煮
12日   中部	水曜日	のり佃	デザート		
12日   中部			1105		4+ 0 1+ 10 10 5 Jah +
12日 木曜日 里芋煮 ゆずみそ オムレツ きゅうりの酢のもの (ら)野菜と豆腐のスープ煮 ほうれん草のおろし和え   5月 ご飯 味噌汁 スープ 豆腐の洋風炒め いぼちゃのいとこ煮 サヤベツのコールスローサラダ かぼちゃのいとこ煮 ボザート カラスカレイのたまごあんかけ 牛肉の七味焼き (ら)豚肉の七味焼き なめこ豆腐   5月 ご飯 味噌汁 スープ 長芋のきんぴら ひじき豆 ひじき豆 スパゲティサラダ なめこ豆腐	5月				
木曜日ゆずみそデザートきゅうりの酢のものほうれん草のおろし和え5月ご飯 味噌汁 切干煮 卵風味ソースパン 切干煮 デザート鶏肉の香味ソースがけ 豆腐の洋風炒め なすの小町和え デザートさばの梅煮 かぼちゃのいとこ煮 キャベツのコールスローサラダ5月ご飯 味噌汁 スープ 、スープ 、以じき豆パン 人フラスカレイのたまごあんかけ 長芋のきんぴら スパゲティサラダ牛肉の七味焼き (ら)豚肉の七味焼き なめこ豆腐			·		
5月 ご飯 味噌汁 スープ 豆腐の洋風炒め かぼちゃのいとこ煮 サヤベツのコールスローサラダ なすの小町和え キャベツのコールスローサラダ からずき からずき からずき からがら では カラスカレイのたまごあんかけ 中肉の七味焼き は噌汁 スープ 長芋のきんぴら (ら)豚肉の七味焼き なめこ豆腐   14日 ひじき豆 ひじき豆 スパゲティサラダ なめこ豆腐					
Tab   中国	不曜日 	ゆすみそ	デザート	きゅうりの酢のもの	はつれん草のおろし和え
Tab   中国	5月	ご飯	パン	<u>■</u> 鶏肉の香味ソースがけ	<u> </u> さばの梅煮
13日 金曜日 切干煮 卵風味ソース デザート なすの小町和え キャベツのコールスローサラダ					
金曜日 卵風味ソース デザート ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	13A				,,,,,
5月 ご飯 パン カラスカレイのたまごあんかけ 味噌汁 スープ 長芋のきんぴら ひじき豆 ひじき豆 スパゲティサラダ なめこ豆腐					
味噌汁スープ長芋のきんぴら(ら)豚肉の七味焼き14日ひじき豆スパゲティサラダなめこ豆腐		21 124 110			
14日 ひじき豆 ひじき豆 スパゲティサラダ なめこ豆腐	5月	ご飯	パン	カラスカレイのたまごあんかけ	牛肉の七味焼き
		味噌汁	スープ	長芋のきんぴら	(ら)豚肉の七味焼き
<b>土曜日</b> たいみそ デザート (ら)マカロニサラダ (ら)なめたけ豆腐	14日	ひじき豆	ひじき豆	スパゲティサラダ	なめこ豆腐
	土曜日	たいみそ	デザート	(ら)マカロニサラダ	(ら)なめたけ豆腐
パンプキンスープ					パンプキンスープ

土曜おやつ

ふわふわワッフル