

献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
6月 11日 日曜日	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	カラスカレイのごまみそ焼き ポパイサラダ 煮込み大根	ぐだくさんまーぼー 具沢山麻婆 きゅうりす 胡瓜の酢のもの えび焼売 (ら)やわらか焼売
6月 12日 月曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 たいみそ	パン スープ 人参煮 デザート	ささ身のマヨネーズ焼き なすの南蛮漬 麩としらすの卵とじ	さわらの生姜あん 豆腐の中華サラダ じゃがの旨煮
6月 13日 火曜日	ご飯 味噌汁 いんげん煮 卵風味ソース	パン スープ いんげん煮 デザート	人参ご飯 甘塩鮭の盛り合わせ 五目豆煮 長芋ときゅうりのマリネ	鶏肉のふんわり炒め 豆腐のカニ風味あん ほうれん草のごま和え
6月 14日 水曜日	ご飯 味噌汁 切干煮 ふりかけ	パン スープ 切干煮 デザート	さばのおろしソースがけ スパゲッティナポリタン (ら)マカロニナポリタン いんげんの辛し和え	牛肉のデミグラスソース煮 (ら)豚肉のデミグラスソース煮 卵とじ ごま豆腐
6月 15日 木曜日	ご飯 味噌汁 れんこん煮 ゆずみそ	パン スープ れんこん煮 デザート	はんぺんと野菜入りハンバーグ 炒り豆腐 コールスローサラダ	ぶりの人参煮 (ら)カラスカレイの人参煮 さつま芋の冷製スープ 青梗菜ときこのこのオyster炒め
6月 16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	チキン南蛮 ほうれん草のわさび和え 厚揚げと野菜の五目煮	あかうおの梅煮 大豆とベーコンのカレー炒め キャベツの生姜和え
6月 17日 土曜日	ご飯 味噌汁 ひじき煮 ふりかけ	パン スープ ひじき煮 デザート	カラスカレイの辛子焼き なすと豚ひき肉のみそ炒め 春雨の伴三糸	鶏ももの甘酢炒め 豆腐ステーキ 混ぜませナムル

土曜おやつ

やわらかおかき