

献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
8月 11日 日曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 ゆずみそ	パン スープ 人参煮 デザート	臭だくさん麻婆豆腐 えび焼売 (ら)やわらか焼売 キャベツの梅おかか和え	さばのみそ煮 卵とじ 大根サラダ
8月 12日 月曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 のり佃	パン スープ 卵豆腐 デザート	鮭の照り焼き ふわふわ豆腐 なすの南蛮漬け	鶏ももの甘辛炒め 冷やし汁 炊き合わせ
8月 13日 火曜日	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	チキン南蛮 冷や奴 麩と野菜の煮物	赤魚の煮つけ ほうれん草のバター炒め きゅうりのおろし酢和え
8月 14日 水曜日	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	鯖のごま風味焼き 五目とろろ ひじき豆	ビーフカレー オクラともずくの酢のもの たまご焼き
8月 15日 木曜日	ご飯 味噌汁 ごぼう煮 ふりかけ	パン スープ ごぼう煮 デザート	ささみの梅肉焼き (ら)豆腐ハンバーグの梅肉焼き 洋風白和え 卵とじ	カラスカレイの人参煮 大根サラダ 春雨のスープ煮 (ら)野菜のスープ煮
8月 16日 金曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 卵風味ソース	パン スープ 煮豆 デザート	ぶりの鍋照り (ら)赤魚の鍋照り 切り干し大根の煮物 キャベツときゅうりの漬物風	鶏肉のあっさり炒め じゃがの旨煮 ほうれん草の辛し和え
8月 17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	はんぺんと野菜のハンバーグ マカロニサラダ 冬瓜の煮物	さばのポン酢焼き オクラのわさび和え ごぼうの白みそ煮

土曜おやつ

ふわふわワッフル