

献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
12月 5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	牛丼 (ら)豚肉の炒めもの お吸い物 春菊の辛子マヨ和え	白身魚のムニエル オーソースがけ 切干大根の味噌煮 キャベツのお浸し
12月 6日 月曜日	ご飯 味噌汁 たまご豆腐 のり佃	パン スープ たまご豆腐 デザート	さわらの西京焼き 豆腐のチャンプルー きゅうりの酢のもの	ささ身のチリソース炒め (ら)鶏団子のチリソース炒め さつま芋の甘煮 青菜ともやしのわさび醤油和え
12月 7日 火曜日	ご飯 味噌汁 大根煮 ゆずみそ	パン スープ 大根煮 デザート	ハンバーグ れんこんの土佐煮 (特ら)里芋の土佐煮 ブロッコリーとツナのサラダ	赤魚の生姜煮 豆腐とザーサイの炒めもの 白菜のぬた
12月 8日 水曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 たいみそ	パン スープ 人参煮 デザート	鶏肉の塩麹焼き 木の葉とじ 春菊の白和え	ぶりの酒蒸し (ら)さわらの酒蒸し ふろふき大根 いんげんのお浸し
12月 9日 木曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 ふりかけ	パン スープ 里芋煮 デザート	鯖の柚子ぽんおろしかけ 大豆のトマト炒め キャベツの生姜和え	八宝菜 春雨サラダ (ら)大根のサラダ 和風オムレツ
12月 10日 金曜日	ご飯 味噌汁 ひじき煮 卵風味ソース	パン スープ ひじき煮 デザート	ささ身の天ぷらと野菜のかき揚げ かぶの旨煮 ほうれん草のお浸し	カラスカレイの梅かつお焼 豆腐の卵あんかけ 麩ときゅうりの酢のもの
12月 11日 土曜日	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	鮭の洋風照り焼き 豆腐とえびの旨煮 白菜のさっぱり和え	筑前煮 まぐろの山かけ かき玉スープ

土曜日おやつ

ティラミスケーキ