

# 献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
3月 20日 日曜日	ご飯 味噌汁 厚揚げ煮 卵風味ソース	パン スープ 厚揚げ煮 デザート	ほたてとえびのチャウダー (ら)やわらかイカとえびのチャウダー かぼちゃのいとこ煮 きゅうりの酢のもの	カラスカレイののり風味焼き 赤出し 白菜の生姜和え
3月 21日 月曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 たいみそ	パン スープ 卵豆腐 デザート	甘塩鮭の盛り合わせ 野菜炒め 白和え	鶏肉の中華煮 (ら)やわらか団子の中華煮 ブロッコリーのかに玉あんかけ わかめときゅうりのサラダ
3月 22日 火曜日	ご飯 味噌汁 ひじき煮 のり佃	パン スープ ひじき煮 デザート	豚肉と菜花の卵とじ 大根サラダ 炊き合わせ	鯖の煮付け じゃがの高菜炒め 小松菜のお浸し
3月 23日 水曜日	ご飯 味噌汁 切干大根煮 ゆずみそ	パン スープ 切干大根煮 デザート	アジフライ (特ら)カラスカレイのフライ 蒸し豆腐 きゅうりの酢みそ和え	鶏肉と里芋のバター醤油煮 きんぴらごぼう 青菜のわさび和え
3月 24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	ミートローフ 煮込み大根 たまご焼きと菜花のお浸し	八宝菜 温奴 ブロッコリーのサラダ
3月 25日 金曜日	ご飯 味噌汁 れんこん煮 たいみそ	パン スープ れんこん煮 デザート	鯖の梅煮 ジャーマンポテト 春雨サラダ (ら)マカロニサラダ	チキンチャップ かき玉スープ ほうれん草のごま和え
3月 26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	牛肉と長いものカレー炒め (ら)鶏ささ身と長ものカレー炒め 豆腐の玉子あんかけ 春キャベツと新玉サラダ	ぶりの照り焼き (ら)カラスカレイの照り焼き いんげんのツナマヨサラダ かぼちゃの含め煮



土曜おやつ

杏仁豆腐

