

献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
6月 12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味噌焼き ポパイサラダ 煮込み大根	麻婆豆腐 きゅうりの酢のもの えび焼売 (ら)やわらか焼売
6月 13日 月曜日	ご飯 味噌汁 いんげん煮 たいみそ	パン スープ いんげん煮 デザート	ささ身のマヨネーズ焼き なすの南蛮漬け 麩としらすの卵とじ	さわらの生姜あんかけ 豆腐の中華サラダ じゃが芋の旨煮
6月 14日 火曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 卵風味ソース	パン スープ 人参煮 デザート	生姜ご飯 甘塩鮭の盛り合わせ 五目豆煮 長芋のマリネ	鶏ももとたまごのふんわり炒め 豆腐のカニ風味あん ほうれん草のごま和え
6月 15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	さばの大根おろしソースかけ 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 ほうれん草の卵とじ ごま豆腐
6月 16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 キャベツとりんごのコールスロー	ぶりの人参煮 (ら)カラスカレイの人参煮 さつま芋のポタージュ チゲン菜ときのこのオyster炒め
6月 17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 大根の五目煮	赤魚の梅煮 大豆とベーコンのカレー炒め キャベツの生姜和え
6月 18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 茄子と豚ひき肉のみそ炒め 伴三系(バンサンズー) 春雨ときゅうり、錦糸卵の和えものです	鶏肉の甘酢炒め 豆腐ステーキ 混ぜませナムル



土曜おやつ

スイートポテト