

献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
7月 10日 日曜日	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	チキンピラフ えび焼売 <small>しゅうまい</small> (ら)やわらか焼売 <small>しゅうまい</small> キャバツとえのきのごま和え	甘塩鮭 <small>あましおさけ</small> の盛り合わせ <small>もあ</small> 長芋 <small>ながいも</small> の照り煮 <small>てに</small> 豆腐 <small>とうふ</small> ときゅうりのサラダ
7月 11日 月曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 ふりかけ	パン スープ 卵豆腐 デザート	豚肉 <small>ぶたにく</small> の生姜焼き <small>しょうがや</small> オープンオムレツ ほうれん草 <small>ほうれんそう</small> のお浸し <small>ひたし</small>	カラスカレイ <small>わふう</small> の和風あんかけ 大豆 <small>だいず</small> とピーマンのみそ炒め <small>いた</small> 半平 <small>はんぺい</small> のおろし酢和え <small>ずあ</small>
7月 12日 火曜日	ご飯 味噌汁 厚揚げ煮 のり佃 り佃	パン スープ 厚揚げ煮 デザート	さわらの和風ムニエル <small>わふう</small> 豆腐 <small>とうふ</small> と野菜のチャンプルー 長芋 <small>ながいも</small> のもずく和え <small>あ</small>	チキンカレー きゅうりのサラダ 切干大根 <small>きりぼしだいこん</small> とツナの煮物 <small>にもの</small>
7月 13日 水曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 ふりかけ	パン スープ 煮豆 デザート	牛すき煮 <small>ぎゅうに</small> (ら)豚すき煮 <small>ぶたに</small> いんげんのサラダ 蒸し豆腐 <small>むしとうふ</small>	さば <small>さば</small> の蒲焼き <small>かばや</small> 半平 <small>はんぺい</small> の酢みそ和え <small>すあ</small> パンプキンスープ
7月 14日 木曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 ゆずみそ	パン スープ 人参煮 デザート	鮭 <small>さけ</small> のチャンチャン焼き風 <small>やふう</small> 大根 <small>だいこん</small> の生姜煮 <small>しょうがに</small> ブロッコリーのサラダ	和風ミートローフ <small>わふう</small> きゅうりとみょうが <small>す</small> の酢 <small>もの</small> の物 麩 <small>ふ</small> の卵 <small>たまご</small> とじ
7月 15日 金曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 卵風味ソース	パン スープ 里芋煮 デザート	チキンカツ (ら)やわらかカツ なす <small>なす</small> の中華和え <small>ちゅうかあ</small> れんこん <small>れんこん</small> の土佐煮 <small>とさに</small>	赤魚 <small>あかうお</small> の山椒焼き <small>さんしょうや</small> かに豆腐 <small>かにとうふ</small> キャバツのコールスローサラダ
7月 16日 土曜日	ご飯 味噌汁 ひじき煮 のり佃 り佃	パン スープ ひじき煮 デザート	ぶりの甘辛煮 <small>あまからに</small> (ら)カラスカレイ <small>あまからに</small> の甘辛煮 冬瓜 <small>とうがん</small> のカニあんかけ ポテトサラダ	回鍋肉 <small>ほいこうろう</small> 冷や奴 <small>ひややつこ</small> のオクラ <small>あわ</small> としらす合せ 糸こんにゃムル <small>いと</small>

土曜おやつ

あんにとろろ
杏仁豆腐