

# 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 (ら)やわらか焼売 キャバツとえのきのごま和え	甘塩鮭の盛り合わせ 長芋の照り煮 豆腐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	豚肉の生姜焼き オープンオムレツ ほうれん草のお浸し	カラスカレイの和風あんかけ 大豆とピーマンのみそ炒め 半平のおろし酢和え
7月 12日 火曜日	ご飯 味噌汁 厚揚げ煮 のり佃	パン スープ 厚揚げ煮 デザート	さわらの和風ムニエル 豆腐と野菜のチャンプルー 長芋のもずく和え	チキンカレー きゅうりのサラダ 切干大根とツナの煮物
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 (ら)豚すき煮 いんげんのサラダ 蒸し豆腐	さばの蒲焼き 半平の酢みそ和え 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	鮭のチャンチャン焼き風 大根の生姜煮 ブロッコリーのサラダ	和風ミートローフ きゅうりとみょうがの酢の物 麩の卵とじ
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 なすの中華和え れんこんの土佐煮	赤魚の山椒焼き かに豆腐 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	パン スープ ひじき煮 デザート	ぶりの甘辛煮 (ら)カラスカレイの甘辛煮 冬瓜のカニあんかけ ポテトサラダ	回鍋肉 冷や奴のオクラとしらす合せ 糸こんにゃくナムル

土曜おやつ

あんにとろろ  
杏仁豆腐