

# 献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
12月 26日 日曜日	ご飯 味噌汁 いんげん煮 ゆずみそ	パン スープ いんげん煮 デザート	ポークカレー ブロッコリーの卵あんかけ ごま豆腐	赤魚の和風ステーキ 大豆の炒り煮 きゅうりとわかめの酢のもの
12月 27日 月曜日	ご飯 味噌汁 切干煮 ふりかけ	パン スープ 切干煮 デザート	ぶりの治部煮 (ら)カラスカレイの治部煮 粉豆腐煮 チンゲン菜の生姜和え	鶏肉のみそ炒め (ら)鶏団子のみそ炒め 里芋のおろし炊き キャベツの辛し和え
12月 28日 火曜日	ご飯 味噌汁 厚揚げ煮 たいみそ	パン スープ 厚揚げ煮 デザート	牛焼き肉 (ら)豚焼き肉 じゃがの旨煮 青菜と大豆のごま和え	カラスカレイのポン酢焼き 卵とじ 春菊お白菜のわさび和え
12月 29日 水曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 のり佃	パン スープ 里芋煮 デザート	鯖の味噌煮 ごぼうの煮物青のり風味 キャベツのサラダ	八宝菜 トマトのかき玉スープ 春雨サラダ (ら)マカロニサラダ
12月 30日 木曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 ふりかけ	パン スープ 人参煮 デザート	鶏ささ身のわさび醤油和え (ら)鶏団子のわさび醤油和え さつま芋の甘煮 おろし酢和え	鯖の西京焼き 春菊の卵炒め 白菜のミルクスープ
12月 31日 金曜日	ご飯 味噌汁 大根煮 卵風味ソース	パン スープ 大根煮 デザート	いなり寿司 年越しそば 山芋と人参の紅白煮 いちご	甘塩鮭の盛り合わせ きゅうりと大根の中華和え 春菊と豆腐の煮物
1月 1日 土曜日	ご飯 すまし汁 三品 (数の子、黒豆、伊達巻) 千枚漬け	ゆかりご飯 お刺身の盛り合わせ 茶わん蒸し いくら生酢 三品(絵馬蒲鉾、カニ真丈、きんとん) 練り切り(祝い華)	赤飯 ぶりの照り焼き とろろ昆布のすまし汁 大根と彩りだんごの煮物 さつま芋の甘煮 はんなり若草蒸し 白菜のお浸し	

