

献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
2月 4日 日曜日	ご飯 味噌汁 ごぼう煮 たいみそ	パン スープ ごぼう煮 デザート	焼きうどん (ら)鶏ももの野菜炒め たまご焼き 春菊と白菜の味ぼん和え	赤魚の煮付け かぼちゃの含め煮 春雨サラダ
2月 5日 月曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 ふりかけ	パン スープ 里芋煮 デザート	マカロニグラタン 大根のやわらか煮 きゅうりの酢のもの	肉じゃが かに玉あんかけ 小松菜と大豆の和えもの
2月 6日 火曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 のり佃	パン スープ 煮豆 デザート	鮭のレモン醤油焼き 麻婆春雨 (ら)麻婆野菜 かぶと胡瓜のゆかり和え	親子とじ スパゲッティサラダ (ら)マカロニサラダ 野菜の具沢山汁
2月 7日 水曜日	ご飯 味噌汁 大根煮 ふりかけ	パン スープ 大根煮 デザート	チキンハンバーグの和風あんかけ ひじき豆煮 (ら)やさい豆煮 ブロッコリーとたまごのサラダ	ぶりの韓国風煮 (ら)さわらの韓国風煮 根菜のごま炒め はんぺんの酢味噌和え
2月 8日 木曜日	ご飯 味噌汁 いんげん煮 卵風味ソース	パン スープ いんげん煮 デザート	さばのごま風味焼き 豆腐のきのこことじ 大根サラダ	牛焼き肉 (ら)豚焼き肉 ミネストローネ 小松菜とたまごのお浸し
2月 9日 金曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 のり佃	パン スープ 人参煮 デザート	鶏ささみのピカタ (ら)鶏もものピカタ 白菜のごった煮 合わせとろろ汁	カラスカレイの山椒焼き 豆腐の旨煮 きゅうりのサラダ
2月 10日 土曜日	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	おでんの盛り合わせ 甘塩鮭 人参サラダ	豚肉ときのこのバター醤油炒め えび焼売 (ら)やわらか焼売 いんげんのごま和え

土曜おやつ

やわらかおかし