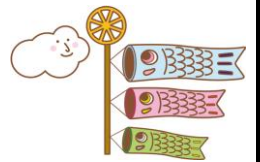


# 献立予定表

いこいの森

|                 | 朝食                         |                            | 昼食   | 夕食   |
|-----------------|----------------------------|----------------------------|--|--|
| 5月<br>1日<br>日曜日 | ご飯<br>味噌汁<br>人参煮<br>ふりかけ   | パン<br>スープ<br>人参煮<br>デザート   | ミートスパゲッティ<br>かき玉スープ<br>チンゲン菜となめ茸のわさび和え                   | 赤魚の煮付け<br>豆腐ステーキ<br>きゅうりと新玉ねぎのマリネ          |
| 5月<br>2日<br>月曜日 | ご飯<br>味噌汁<br>卵豆腐<br>ゆずみそ   | パン<br>スープ<br>卵豆腐<br>デザート   | 豚肉の七味炒め<br>なすの田楽<br>人参サラダ                                | 蒸し鯖のおろしかけ<br>オーブン卵焼き<br>キャベツとりんごのサラダ       |
| 5月<br>3日<br>火曜日 | ご飯<br>味噌汁<br>いんげん煮<br>ふりかけ | パン<br>スープ<br>いんげん煮<br>デザート | 甘塩鮭の盛り合わせ<br>じゃが芋のチーズ焼き<br>ほうれん草のごま和え                    | 鶏肉の中華炒め<br>ブロッコリーのツナマヨサラダ<br>具沢山汁          |
| 5月<br>4日<br>水曜日 | ご飯<br>味噌汁<br>切干煮<br>卵風味ソース | パン<br>スープ<br>切干煮<br>デザート   | ハンバーグ<br>キャベツの炒めもの<br>小松菜のおろし和え                          | 鯖の照り煮<br>麩の酢みそ和え<br>卵とじ                    |
| 5月<br>5日<br>木曜日 | ご飯<br>味噌汁<br>里芋煮<br>たいみそ   | パン<br>スープ<br>里芋煮<br>デザート   | 鱈のトマトソースがけ<br>(特ら)カスライのトマトソースがけ<br>春雨の酢のもの<br>大根とツナのきんぴら | ささ身の梅肉焼き<br>なすのごま和え<br>炒り豆腐                |
| 5月<br>6日<br>金曜日 | ご飯<br>味噌汁<br>煮豆<br>のり佃     | パン<br>スープ<br>煮豆<br>デザート    | 牛肉のおろし和え<br>(ら)豚肉のおろし和え<br>生野菜サラダ<br>じゃが芋のバター風味煮         | ぶりの照り焼き<br>(ら)鯖の照り焼き<br>人参しりしり<br>冷や奴      |
| 5月<br>7日<br>土曜日 | ご飯<br>味噌汁<br>人参煮<br>ふりかけ   | パン<br>スープ<br>人参煮<br>デザート   | 豚肉の生姜焼き<br>(ら)ささ身の生姜焼き<br>蒸し玉子の甘酢あんかけ<br>キャベツの梅和え        | カラスカレイの人参煮<br>小松菜とえのきのごま和え<br>ごぼうのポタージュスープ |



土曜おやつ

しっとりチーズ蒸しケーキ