

# 献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
1月 29日 日曜日	ご飯 味噌汁 大根煮 のり佃	パン スープ 大根煮 デザート	ぎゅうどん 牛丼 (ら)豚肉の炒めもの じゃがとさつま揚げの旨煮 ほうれん草サラダ	あかうお て や 赤魚の照り焼き はるさめ とうふ 春雨と豆腐のスープ煮 (ら)野菜と豆腐のスープ煮 にんじん 人参サラダ
1月 30日 月曜日	ご飯 味噌汁 たまご豆腐 ゆずみそ	パン スープ たまご豆腐 デザート	さばのおろしソースかけ やさしいた 野菜炒め とうふ ちゅうかあ 豆腐の中華和え	クリームシチュー ブロッコリーのかき玉あん ほうれん草ともやしのナムル
1月 31日 火曜日	ご飯 味噌汁 いんげん煮 ふりかけ	パン スープ いんげん煮 デザート	やわらかとんかつ だいず 大豆とベーコンの炒めもの きゅうりとわかめの酢のもの	カラスカレイの野菜あんかけ コーン入りオムレツ しゅんぎく はくさい ひた 春菊と白菜のお浸し
2月 1日 水曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 たいみそ	パン スープ 里芋煮 デザート	ぶたにく 豚肉とまいたけの和風煮 あつあ 厚揚げのおろし炊き つけものふう キャベツの漬物風	さわらのカレームニエル ふ たまご 麩の卵とじ とうふ 豆腐ステーキ
2月 2日 木曜日	ご飯 味噌汁 切干煮 卵風味ソース	パン スープ 切干煮 デザート	まけ ようふうて や 鮭の洋風照り焼き ひじきと大豆のさっぱり煮 はくさい 白菜のおかか和え	とり 鶏ももの梅酒煮 きゅうりのおろし酢和え やまいも 山芋のソテー
2月 3日 金曜日	ご飯 味噌汁 れんこん煮 ふりかけ	パン スープ れんこん煮 デザート	❀特別献立❀ にぎりずし 握り寿司 ちやわんむ 茶碗蒸し ふゆやさしい ごもくに 冬野菜の五目煮 あかおに ね き 赤鬼の練り切り	とり 鶏もものマーメイド焼き いんげんの梅かつお和え ふわふわ豆腐
2月 4日 土曜日	ご飯 味噌汁 たまご豆腐 ゆずみそ	パン スープ たまご豆腐 デザート	あじ のりふうみや 鰯の海苔風味焼き (とく)カラスカレイの海苔風味焼き ほうれん草となめ茸の生姜和え たまご キヌサヤの卵とじ	ほいごうろう 回鍋肉 やわらか鶏しんじょ ブロッコリーとツナのサラダ

土曜おやつ

節分ボーロ

