

# 献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
7月 21日 日曜日	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	きのこの和風スパゲッティ 小松菜のお浸し ひじき豆	鶏ももの中華風つけ焼き ブロッコリーと半平のサラダ なすの煮物
7月 22日 月曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 ゆずみそ	パン スープ 卵豆腐 デザート	牛肉のチャプチェ (ら)豚肉のチャプチェ スペイン風オムレツ きゅうりの酢のもの	あじのかば焼き (特ら)さわらのかば焼き 冷や奴 ほうれん草のおろし和え
7月 23日 火曜日	ご飯 味噌汁 切干煮 ふりかけ	パン スープ 切干煮 デザート	鮭のタルタルソース焼き キャベツのサラダ 冬瓜の煮もの	チキンカレー かき玉スープ いんげんのごま和え
7月 24日 水曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 卵風味ソース	パン スープ 煮豆 デザート	鶏肉のステーキ レモン風味 卵とじ ほうれん草のしらす和え	さばのみそ煮 かぼちゃ煮 きゅうりのツナしばサラダ
7月 25日 木曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 たいみそ	パン スープ 里芋煮 デザート	カラスカレイの西京焼き ゴーヤチャンプルー (ら)豆腐ときゅうりの炒めもの キャベツの梅しそ和え	ミートローフ 冬瓜のかにあんかけ 枝豆の冷製スープ
7月 26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	麻婆なす たまご焼き 人参サラダ	さわらの西京焼き 長いものどろろ汁 いんげんのカレー炒め
7月 27日 土曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 のり佃	パン スープ 人参煮 デザート	和風焼き肉 ポテトサラダ 大根と厚揚げの煮物	あじのソテー 野菜ソースがけ (特ら)カラスカレイのソテー ごま豆腐 きんぴらごぼう



土曜おやつ

ロールケーキ