

# 献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
6月 30日 日曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 ふりかけ	パン スープ 人参煮 デザート	にくどうふ 肉豆腐 たまごスープ オクラときゅうりのごまあえ	さわらの照り焼き とうがん 冬瓜ときのこの生姜煮 ほうれん草のマヨネーズ和え
7月 1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	さけ 鮭のマスタード焼き なめこおろし (ら)なめたけおろし だいず やさい 大豆と野菜のスープ煮	ミートローフ かぼちゃの煮物 もずく酢
7月 2日 火曜日	ご飯 味噌汁 厚揚げ煮 卵風味ソース	パン スープ 厚揚げ煮 デザート	ぶたにく ちゅうかいた 豚肉の中華炒め ひじきの煮物 ひやっこ 冷や奴	あましお 甘塩さばの盛り合わせ にんじん 人参のきんぴら キャバツのマリネ
7月 3日 水曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 たいみそ	パン スープ 煮豆 デザート	さわらのすじょうゆや 酢醤油焼き にく 肉しゅうまい (ら)やわらかしゅうまい しらあ 白和え	とり 鶏ものおろし炊き トマトオムレツ なすのごまあえ
7月 4日 木曜日	ご飯 味噌汁 れんこん煮 のり佃	パン スープ れんこん煮 デザート	おやこ 親子とじ キャバツの炒めもの ブロッコリーのサラダ	カラスカレイの味噌バター焼き きのこのスープ オクラと長芋のごま風味和え
7月 5日 金曜日	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	🌸特別献立🌸 じゅう たなばた うな重 七夕そうめん なつやさい た あ 夏野菜の炊き合わせ きゅうりの酢のもの スイカの練り切り	ささみのうめ むし ささみの梅みそ蒸し (ら)とうふ うめ むし (ら)豆腐バーグの梅みそ蒸し キヌサヤの卵とじ ほうれん草のお浸し
7月 6日 土曜日	ご飯 味噌汁 たまご豆腐 のり佃	パン スープ たまご豆腐 デザート	ぶたにく 豚肉のチンジャオロース風 やさい 野菜サラダ とうふ 豆腐のとろみ煮	あかうお さかも 赤魚の酒蒸し ごぼうとささみのきんぴら こまつな す あ 小松菜の酢みそ和え



土曜おやつ

シア抹茶ケーキ