

献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
7月 7日 日曜日	ご飯 味噌汁 いんげん煮 たいみそ	パン スープ いんげん煮 デザート	シーフードピラフ 肉しゅうまい (ら)やわらかしゅうまい キャバツのごま和え	甘塩鮭の盛り合わせ 長芋の照り煮 豆腐のサラダ風 
7月 8日 月曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 ふりかけ	パン スープ 卵豆腐 デザート	豚肉の生姜焼き オープンオムレツ ほうれん草のお浸し	カラスカレイの和風あんかけ 大豆とピーマンのみそ炒め きゅうりのおろし酢和え
7月 9日 火曜日	ご飯 味噌汁 厚揚げ煮 のり佃	パン スープ 厚揚げ煮 デザート	さわらの和風ムニエル 豆腐と野菜のチャンプルー 長芋のもずく和え	チキンカレー きゅうりのサラダ 切干大根とツナの煮物
7月 10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	牛すき煮 (ら)豚すき煮 いんげんのサラダ 蒸し豆腐	さばの蒲焼き はんぺんの酢みそ和え パンプキンスープ
7月 11日 木曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 ゆずみそ	パン スープ 人参煮 デザート	鮭のちゃんちゃん焼き 大根の生姜煮 ブロッコリーサラダ	和風ミートローフ きゅうりとみょうがの酢のもの 麩の卵とじ
7月 12日 金曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 ふりかけ	パン スープ 里芋煮 デザート	チキンカツ なすの南蛮漬 れんこんの土佐煮	赤魚の山椒焼き かに豆腐 キャバツのコールスローサラダ
7月 13日 土曜日	ご飯 味噌汁 ひじき煮 のり佃	パン スープ ひじき煮 デザート	さわらの甘辛煮 大根のかにあんかけ ポテトサラダ	回鍋肉 冷や奴 オクラとしらす合せ 糸こんにゃムル

土曜おやつ

杏仁豆腐ゼリー