

# 献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
7月 28日 日曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 たいみそ	パン スープ 人参煮 デザート	他人丼 もずくときゅうりの酢のもの 小松菜のわさび和え	さけの生姜焼き 煮大豆のおろしかけ さつま芋のレモン煮
7月 29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	鶏ももの和風マリネ モロヘイヤとオクラのお浸し (ら)ほうれん草とオクラのお浸し 五目ひじき煮	カラスカレイのおろしあんかけ 炒り豆腐 キャベツのサラダ
7月 30日 火曜日	ご飯 味噌汁 いんげん煮 ゆずみそ	パン スープ いんげん煮 デザート	甘塩さばの盛り合わせ じゃが芋のチーズ焼き なすのごま醤油和え	回鍋肉 しそじゃこ豆腐 切り干しツナのやわらか煮
7月 31日 水曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 のり佃	パン スープ 人参煮 デザート	牛肉の炒めもの (ら)鶏肉の炒めもの 野菜サラダ 里芋の白みそ煮	あじの照り煮 (特ら)カラスカレイの照り煮 きんぴらごぼう ほうれん草のお浸し
8月 1日 木曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 卵風味ソース	パン スープ 煮豆 デザート	鮭の黄金焼き きゅうりのマリネ 粉豆腐煮	豚肉のみそ炒め コンソメスープ なすの南蛮漬け
8月 2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	鶏ももの山椒焼き 長いものおろし合わせ 人参しりしり	カラスカレイのポン酢焼き かぼちゃ煮 いんげんのお浸し
8月 3日 土曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 たいみそ	パン スープ 里芋煮 デザート	❀特別献立❀ 夏のちらし寿司 冬瓜の吉野汁 ほうれん草のごま和え スイカ	鶏肉のバター醤油煮 キャベツと青じそサラダ いなりチーズ揚げ (ら)えび茶巾のあんかけ



土曜おやつ

特別献立日のためお休み