

# 献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
6月 16日 日曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 たいみそ	パン スープ 里芋煮 デザート	焼きうどん 根菜の煮物 きゅうりのサラダ	カラスカレイのカレームニエル 半平の酢みそ和え 吉野汁
6月 17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	和風焼き肉 麩と野菜の白みそ煮 大根とかいわれのサラダ	赤魚の照り焼き ブロッコリーとたまごのサラダ 青菜と厚揚げのさっと煮
6月 18日 火曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 のり佃	パン スープ 煮豆 デザート	揚げ鮭のレモンソース和え なすの田舎煮 ほうれん草と長芋の和えもの	チキンステーキ 春雨の中華和え (ら)大根の中華和え チンゲン菜とえびの豆乳煮
6月 19日 水曜日	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	ミートローフ きんぴらごぼう 大根ときゅうりの生酢	さばのみそ煮 絹さやの卵とじ 冷や奴
6月 20日 木曜日	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	豚肉の野菜炒め 炊き合わせ ポテトサラダ	ぶりの醤油麹焼き (ら)カラスカレイの醤油麹焼き ひじきの金時豆煮 ほうれん草のお浸し
6月 21日 金曜日	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	さわらの甘辛煮 大豆とベーコンのトマト炒め なすのごま醤油和え	牛ごぼう (ら)やわらかつくねとごぼう煮 トマトとオクラの冷やし汁 じゃがの高菜炒め
6月 22日 土曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 ふりかけ	パン スープ 里芋煮 デザート	鶏肉の生姜焼き 厚揚げの煮物 キャベツの梅肉和え	カラスカレイの野菜あんかけ きゅうりのハムマヨサラダ とろろ昆布のお吸い物



土曜おやつ

今川焼き