

# 献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
8月 18日 日曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 ゆずみそ	パン スープ 人参煮 デザート	ぎゅうどん 牛丼 (ら)豚肉の炒めもの いわしのつみれ汁 ポパイサラダ	あかうお しろに 赤魚の白みそ煮 キャベツのサラダ さつまいものマッシュ
8月 19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	さわらのとさづ 土佐漬け にくしゅうまい 肉焼売 (ら)やわらか焼売 なすのお浸し	ぶたにく 豚肉のチンジャオロース風 わふう 和風スパゲティサラダ (ら)わふう (ら)和風マカロニサラダ く 臭だくさん汁
8月 20日 火曜日	ご飯 味噌汁 大根煮 卵風味ソース	パン スープ 大根煮 デザート	チキンチャップ むし 蒸し豆腐 ブロッコリーのサラダ	さけ かすづけや 鮭の粕漬焼き にんじん 人参とツナのマリネ こんさい 根菜の煮物
8月 21日 水曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 ゆずみそ	パン スープ 煮豆 デザート	さばのに 煮つけ やさいいた 野菜炒め はるさめ ばんさんすー 春雨の伴三糸 (ら)カリフラワーの酢のもの	ぶたにく 豚肉のねぎ塩炒め とうふ ちゅうか 豆腐の中華サラダ だしま たまごふう だし巻き玉子風
8月 22日 木曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 ふりかけ	パン スープ 人参煮 デザート	カラスカレイのぎん 銀あんかけ スパゲティナポリタン (ら)マカロニナポリタン なすのごま酢あえ	ささみのマヨネーズ焼き (ら)とうふ (ら)豆腐ハバ-グのマヨネ-ズ 焼き ひややっこ 冷や奴 こ は 木の葉とじ
8月 23日 金曜日	ご飯 味噌汁 いんげん煮 のり佃	パン スープ いんげん煮 デザート	アジフライ (特ら)カラスカレイのフライ さといも 里芋の煮物 きゅうりの酢のもの	とり 鶏ももの照り焼き シーフードの酢豚風 ほうれん草のごま和え
8月 24日 土曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 たいみそ	パン スープ 人参煮 デザート	ぶたにく ばいにくあ 豚肉の梅肉和え ごぼうのおかか煮 だいこん 大根サラダ	ぶりの照り煮 (ら)カラスカレイの照り煮 さんしょく 三色ナムル さつまいもと大豆の煮もの

土曜おやつ

抹茶水ようかん