

献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
6月 23日 日曜日	ご飯 味噌汁 れんこん煮 ゆずみそ	パン スープ れんこん煮 デザート	蒸しさばのおろしがけ 豆腐の中華煮 ほうれん草のごま和え	ささみのねぎ塩炒め (ら)鶏団子のねぎ塩炒め たまご焼き 麩ときゅうりの酢味噌和え
6月 24日 月曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 のり佃	パン スープ 卵豆腐 デザート	鶏の唐揚げ 香味ソース和え 粉豆腐煮 キャベツのお浸し	鮭の粕煮 いんげんのサラダ けんちん汁
6月 25日 火曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 卵風味ソース	パン スープ 人参煮 デザート	赤魚の煮付け ジャーマンポテト ほうれん草の梅おろし和え	牛肉の生姜焼き (ら)鶏ももの生姜焼き 木の葉とじ ブロッコリーのサラダ
6月 26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	豚肉のおろし煮 ほうれん草の辛し和え スパゲッティナポリタン (ら)マカロニナポリタン	ぶりの照り焼き (ら)カラスカレイの照り焼き ひじき煮豆 (ら)煮豆 長芋のマリネ
6月 27日 木曜日	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	さわらの西京焼き 豆腐のとろみ煮 きゅうりのサラダ	炒り鶏 キャベツとしらすの和え物 オープンオムレツ
6月 28日 金曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 ふりかけ	パン スープ 煮豆 デザート	牛肉とじゃがのカレー炒め マカロニサラダ 切り干し大根の煮物	さばのみそ煮 ごぼうの炒め煮 人参サラダ
6月 29日 土曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 のり佃	パン スープ 里芋煮 デザート	豚肉のピリ辛煮 蒸し豆腐 ほうれん草のサラダ	カラスカレイのたまごソースがけ れんこんのきんぴら キャベツのマヨネーズ和え



土曜おやつ

ふわふわワッフル