

献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
6月 9日 日曜日	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	カラスカレイのごま味噌焼き ポパイサラダ 煮込み大根	眞沢山麻婆 きゅうりの酢のもの えび焼売 (ら)やわらか焼売
6月 10日 月曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 たいみそ	パン スープ 人参煮 デザート	ささみのマヨネーズ焼き なすの南蛮漬 麩としらすの卵とじ	さわらの生姜あん 豆腐の中華サラダ じゃがの旨煮
6月 11日 火曜日	ご飯 味噌汁 いんげん煮 卵風味ソース	パン スープ いんげん煮 デザート	生姜ごはん 甘塩鮭の盛り合わせ 五目豆煮 長芋のマリネ	鶏肉のふんわり炒め (ら)やわらかつくねの卵とじ風 豆腐のカニ風味あん ほうれん草のごま和え
6月 12日 水曜日	ご飯 味噌汁 切干煮 ふりかけ	パン スープ 切干煮 デザート	鯖のおろしソースがけ スパゲッティナポリタン (ら)マカロニナポリタン いんげんの辛し和え	牛肉のデミグラスソース煮 (ら)豚肉のデミグラスソース煮 卵とじ ごま豆腐
6月 13日 木曜日	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	はんぺんと野菜入りハンバーグ 炒り豆腐 キャバツのコールスローサラダ	ぶりの人参煮 (ら)カラスカレイの人参煮 さつま芋のポタージュ チンゲン菜ときのこのオyster炒め
6月 14日 金曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 のり佃	パン スープ 里芋煮 デザート	チキン南蛮 ほうれん草のわさび和え 野菜の五目煮	赤魚の梅煮 大豆とベーコンのカレー炒め キャバツの生姜和え
6月 15日 土曜日	ご飯 味噌汁 ひじき煮 ふりかけ	パン スープ ひじき煮 デザート	カラスカレイの辛子焼き なすのみそ炒め 春雨の伴三系 (ら)白菜の伴三系	鶏ももの甘酢炒め 豆腐ステーキ ほうれん草の混ぜませナムル

土曜おやつ

いちごのムースケーキ