

献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
3月 31日 日曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 ふりかけ	パン スープ 煮豆 デザート	牛肉のデミソース煮 (ら)豚肉のデミソース煮 ニラ玉 きゅうりと長芋の昆布和え	カラスカレイの治部煮 野菜炒め いんげんのごま和え
4月 1日 月曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 ゆずみそ	パン スープ 里芋煮 デザート	❀特別献立❀ たけのこご飯 えびとキスの天ぷら (ら)やわらかえびとカラスカレイの天ぷら 高野豆腐の煮物 (ら)麩の煮物 菜花のお吸い物 桜もち	麻婆豆腐 肉焼売 (ら)やわらか焼売 白菜の甘酢和え
4月 2日 火曜日	ご飯 味噌汁 たまご豆腐 のり佃	パン スープ たまご豆腐 デザート	鮭のタルタルソース焼き 湯豆腐 ほうれん草のサラダ	豚肉のねぎ塩焼き なすのごま醤油和え 卵とじ
4月 3日 水曜日	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	タンドリーチキン 大根サラダ 豆腐とえびのとろみ煮	ぶりの照り煮 (ら)カラスカレイの照り煮 きんぴらごぼう 吉野汁
4月 4日 木曜日	ご飯 味噌汁 厚揚げ煮 たいみそ	パン スープ 厚揚げ煮 デザート	さばのみそ煮 たまご焼き 人参と新玉ねぎのサラダ	鶏ささみの中華炒め 豆腐の玉子あんかけ 小松菜のナムル
4月 5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	豚肉となすの炊き合わせ ほうれん草と大豆のごま和え 大根の千切り炒め	カラスカレイの梅風味焼き 麩の酢味噌和え オムレツ
4月 6日 土曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 ゆずみそ	パン スープ 里芋煮 デザート	鶏もものマーマレード焼き ジャーマンポテト 小松菜の辛し和え	赤魚のおろしかけ 炒り豆腐 キャバツのコールスローサラダ



土曜おやつ ぜんざい