

献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
6月 18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 半平の酢味噌和え 吉野汁
6月 19日 月曜日	ご飯 味噌汁 たまご豆腐 ふりかけ	パン スープ たまご豆腐 デザート	和風焼き肉 麩と野菜の白みそ煮 大根サラダ	赤魚の照り焼き ブロッコリーとたまごのサラダ 野菜と厚揚げのさっと煮
6月 20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 21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 卵とじ 冷や奴
6月 22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	肉野菜炒め 炊き合わせ ポテトサラダ	ぶりのしょうゆ麩焼き (ら)カラスカレイの醤油麩焼き ひじきと金時豆煮 ほうれん草のお浸し
6月 23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 トマトとオクラの冷やし汁 じゃがの高菜炒め
6月 24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	鶏ももの生姜焼き 厚揚げのごった煮 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

ティラミスケーキ