

# 献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
11月 7日 日曜日	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	さわらのごま焼き パンプキンスープ 青菜のおかか和え	具沢山麻婆 チーズオムレツ キャベツと胡瓜の漬物風
11月 8日 月曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 卵風味ソース	パン スープ 里芋煮 デザート	ミートローフのデミグラスソースがけ 白菜の旨煮 人参サラダ	さばの照り焼き 卵とじ 春菊とえのきの辛し和え
11月 9日 火曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 ふりかけ	パン スープ 煮豆 デザート	ホタテとえびのチャウダー たまご焼き きゅうりの酢のもの	牛肉の焼き肉風 (ら)豚肉の焼き肉風 湯豆腐 キャベツのコールスローサラダ
11月 10日 水曜日	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	チキンカツ (ら)やわらかカツ かぶの甘酢あえ 豆腐のとろみ煮	カラスカレイの磯辺焼き いんげんのカレー風味 たまごスープ
11月 11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	鶏肉の中華炒め (特ら)やわらか団子の中華炒め 蒸し玉子の甘酢あんかけ キャベツの生姜和え	赤魚の煮付け ジャーマンポテト 大根のおかか和え
11月 12日 金曜日	ご飯 味噌汁 ひじき豆 のり佃	パン スープ ひじき豆 デザート	鮭の治部煮 きのことごぼうのきんぴら ブロッコリーの和風サラダ	鶏肉とかぶらの旨煮 (ら)鶏団子とかぶらの旨煮 里芋の田楽 マカロニサラダ
11月 13日 土曜日	ご飯 味噌汁 切干煮 ゆずみそ	パン スープ 切干煮 デザート	牛肉のチャプチェ (ら)鶏ささ身のチャプチェ 豆腐のかき玉あん ほうれん草の辛し和え	ぶり大根 (ら)カラスカレイと大根の煮物 さつま芋と金時豆煮 きゅうりの酢みそ和え



土曜日おやつ

ふわふわワッフル

