

献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
10月 23日 日曜日	ご飯 味噌汁 れんこん煮 のり佃	パン スープ れんこん煮 デザート	とりにく ^て や 鶏肉の照り焼き いわしのつみれ汁 ^{じる} ほうれん草 ^{そう} のサラダ	カラスカレイのオーロラソースがけ ながいも ^{あつあ} いた ^に 長芋と厚揚げの炒め煮 ブロッコリーのポン酢 ^{ずあ} 和え
10月 24日 月曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 ゆずみそ	パン スープ 卵豆腐 デザート	ぎゅう ^に 牛ごぼう煮 (ら)豚 ^{ぶた} ごぼう煮 オムレツ はくまい ^{ひた} 白菜のお浸し	さわらのしょうゆ ^{こうじや} 麴 ^こ 焼き さつま芋 ^{いも} と大豆 ^{だいず} の甘煮 ^{あまに} きゅうりのおろし ^{ずあ} 酢 ^あ 和え
10月 25日 火曜日	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	アジフライ (特 ^{とく} ら)カラスカレイのフライ たまご 卵 ^{たまご} とじ はるさめ ^{ずあ} 春雨のごま酢 ^あ 和え (ら)だいこん ^{ずあ} のごま酢 ^あ 和え	とりにく ^{はくさい} 鶏肉と白菜のクリーム ^に 煮 ひや ^{やっこ} 冷 ^{ひや} や奴 ^{やっこ} さと ^{いも} 里芋 ^{にもの} の煮物
10月 26日 水曜日	ご飯 味噌汁 いんげん煮 卵風味リス	パン スープ いんげん煮 デザート	ぶた ^{にく} しょう ^が や 豚肉の生姜 ^{しょうが} 焼き とう ^ふ 豆腐の ^に とろみ煮 だい ^{こん} な ^{ます} 大根の生 ^{なま} 酢	さば ^{につ} さばの煮 ^{につ} 付け さつま ^{いも} 芋 ^{いも} のりんご ^に 煮 はく ^{さい} から ^あ 白菜の辛 ^あ し和え
10月 27日 木曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 たいみそ	パン スープ 煮豆 デザート	ぶ ^り じ ^ぶ に ぶりの治 ^{じぶ} 部 ^に 煮 (ら)カラスカレイの治 ^{じぶ} 部 ^に 煮 や ^{さい} とう ^ふ 野菜と豆腐のチャン ^ぷ プルー いん ^{げん} いんげんのごま ^あ 和え	とり ^み 鶏 ^み さ ^さ 身 ^み とじゃ ^が の ^{いた} 炒 ^{いた} めもの き ^り ぼ ^し だい ^{こん} 切 ^き 干 ^ぼ 大 ^{だい} 根 ^{こん} 煮 きゅう ^り きゅうりのわ ^{じょう} さ ^{ゆあ} び ^あ 醤油 ^あ 和え
10月 28日 金曜日	ご飯 味噌汁 ひじき煮 のり佃	パン スープ ひじき煮 デザート	ハン ^ば ー ^ぐ ハンバーグ だい ^{こん} あ ^{つあ} 大根と厚 ^あ 揚げ ^に 煮 ほう ^{れん} 草 ^{そう} のお ^{ひた} 浸 ^あ し	あ ^{かう} お ^て や 赤 ^あ 魚 ^う の照 ^て り ^や 焼き とう ^ふ 豆腐のえ ^び あ ^ん か ^け はく ^{さい} し ^{ゆん} ぎ ^く 白菜と春 ^あ 菊 ^あ のご ^あ ま ^あ 和 ^あ え
10月 29日 土曜日	ご飯 味噌汁 人参 ^{じんじん} 煮 ふりかけ	パン スープ 人参 ^{じんじん} 煮 デザート	お ^や こ 親子 ^{おやこ} とじ れん ^{こん} れんこんのご ^{いた} ま ^あ 炒 ^あ め ブ ^ろ ッ ^こ リ ^ー ブロッコリーのサ ^ら ダ	あ ^ま じ ^お さ ^け も ^あ 甘 ^あ 塩 ^あ 鮭 ^あ の盛 ^あ り ^あ 合 ^あ わ ^あ せ きゅう ^り きゅうりとりんご ^す の酢 ^す のもの の ^{じる} っ ^{じる} ぺ ^{じる} い ^{じる} 汁

土曜おやつ

杏仁豆腐