

献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
9月 18日 日曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 たいみそ	パン スープ 人参煮 デザート	豆腐とツナのそぼろ丼 わかめと大根のサラダ さつま芋の甘煮	鶏肉の辛子マヨ焼き キャベツの漬物風 パンプキンスープ
9月 19日 月曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 ふりかけ	パン スープ 卵豆腐 デザート	豚肉のデミソース煮 五目蒸し玉子 ほうれん草と長芋のサラダ	ぶりの生姜煮 (ら)カラスカレイの生姜煮 きゅうりもみ なすの炒め煮
9月 20日 火曜日	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	鮭のみそ焼き 和風スパゲティサラダ (ら)和風マカロニサラダ ひじき豆	牛肉のしぐれ煮 (ら)鶏もものしぐれ煮 チンゲン菜の味ぼん和え オープンオムレツ
9月 21日 水曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 ふりかけ	パン スープ 人参煮 デザート	棒棒鶏 じゃが芋と揚げの煮物 キャベツのしらす和え	さわらの香り焼き なめこのかき玉汁 豆腐ときゅうりのサラダ
9月 22日 木曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 ゆずみそ	パン スープ 里芋煮 デザート	麻婆なす えび焼売 (ら)やわらか豆腐焼売 半平ときゅうりのおろし和え	カラスカレイの磯辺焼き 豆腐とえびのチャンプルー 人参サラダ
9月 23日 金曜日	ご飯 味噌汁 厚揚げ煮 のり佃	パン スープ 厚揚げ煮 デザート	さばの酢醤油焼き ブロッコリーのタルタルソースがけ かぼちゃの含め煮	ピーマンと鶏ささ身のチリソース 小松菜のわさび醤油和え 大根のやわらか煮
9月 24日 土曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 ふりかけ	パン スープ 人参煮 デザート	カレー風味ミートローフ 麩と野菜の煮物 ほうれん草のおろし和え	赤魚の梅煮 キャベツの卵とじ マカロニサラダ

土曜おやつ

ホットケーキ