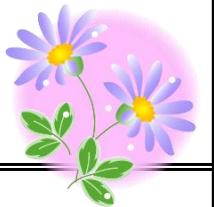


# 献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
10月 31日 日曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 ふりかけ	パン スープ 里芋煮 デザート	さばの酢醤油焼き ごぼうとピーマンのみそ炒め いんげんのごま和え	鶏肉のマーマレード焼き (ら)鶏団子のマーマレード焼き キャベツのサラダ さつま芋の甘煮豆
11月 1日 月曜日	ご飯 味噌汁 たまご豆腐 ゆずみそ	パン スープ たまご豆腐 デザート	ピーマンとささ身のチリソース 豆腐のたまごあんかけ ほうれん草としらすのおかか和え	ぶりの煮付け (ら)カラスカレイの煮付け 白菜とベーコンの炒めもの きゅうりの酢のもの
11月 2日 火曜日	ご飯 味噌汁 切干煮 たいみそ	パン スープ 切干煮 デザート	さわらの味噌バター焼き 高野豆腐の卵とじ (ら)麩の卵とじ なます	八宝菜 肉焼売 (ら)やわらか焼売 青菜と大豆のごま和え
11月 3日 水曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 卵風味ソース	パン スープ 人参煮 デザート	タンドリーチキン 豆腐の旨煮 キャベツの梅しそ和え	赤魚の煮付け かぶらの中華煮 いんげんのわさび和え
11月 4日 木曜日	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	鮭の生姜焼き かぼちゃの含め煮 春雨サラダ (ら)白菜のサラダ	チキンチャップ えびと小松菜のあっさり煮 長芋ともずくの酢のもの
11月 5日 金曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 ふりかけ	パン スープ 煮豆 デザート	肉豆腐 スパゲティナポリタン (ら)マカロニナポリタン ほうれん草のお浸し	カラスカレイの梅かつお焼き きゅうりのサラダ 吉野汁
11月 6日 土曜日	ご飯 味噌汁 厚揚げ煮 ゆずみそ	パン スープ 厚揚げ煮 デザート	❀特別献立❀ ゆかりご飯 お刺身の盛り合わせ 根菜煮 春菊のごま和え 茶わん蒸し 和菓子	鶏ももの塩麴焼き (ら)ハンバーグの照り焼き めた 大豆のカレー炒め



|