

献立予定表

いこいの森

| | 朝食 | | 昼食 | 夕食 |
|-------------------|-----------------------------|----------------------------|---|---|
| 10月 8日 日曜日 | ご飯 味噌汁 いんげん煮 ふりかけ | パン スープ いんげん煮 デザート | 焼きうどん 湯豆腐 ブロッコリーのツナサラダ | さばのごま風味焼き 長芋とりんごの酢のもの 卵とじ |
| 10月 9日 月曜日 | ご飯 味噌汁 たまご豆腐 たいみそ | パン スープ たまご豆腐 デザート | ツナポテトコロケ いんげんとなめ茸の和えもの れんこんの土佐煮 (特ら)里芋の土佐煮 | 焼き鶏もどき 大豆とキャベツのスープ煮 きゅうりの生姜醤油和え |
| 10月 10日 火曜日 | 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 | 筑前煮 えび焼売 (ら)やわらか豆腐焼売 ほうれん草サラダ | さわらの味噌マヨ焼き 豆腐ときゅうりのねり梅和え トマトのかき玉汁 |
| 10月 11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 | 煮込みハンバーグ キャベツの中華和え ひじきの煮物 | カラスカレイの磯辺焼き 炒り豆腐 白菜のお浸し |
| 10月 12日 木曜日 | ご飯 味噌汁 ひじき煮 卵風味ソース | パン スープ ひじき煮 デザート | 他人とじ 炊き合わせ マカロニサラダ | 鮭の粕漬焼き 大根と厚揚げの生姜煮 ほうれん草ともやしのごま和え |
| 10月 13日 金曜日 | ご飯 味噌汁 切干煮 ふりかけ | パン スープ 切干煮 デザート | カラスカレイの甘酢あんかけ 煮豆 なめこおろし (ら)なめたけおろし | 鶏団子のとろみ煮 きゅうりのもずく酢 オープンオムレツ |
| 10月 14日 土曜日 | 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 | 肉じゃが 豆腐の玉子あんかけ キャベツのお浸し | ぶりの煮付け 南瓜のいとこ煮 大根ときゅうりのサラダ |

土曜おやつ

くろみつ抹茶ゼリー