

献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
9月 24日 日曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 ふりかけ	パン スープ 人参煮 デザート	カラスカレイのたまごあんかけ ながいもとさつま揚げの照り煮 ほうれん草のごま和え	ちくぜんに 筑前煮 ふわふわ豆腐 だいこん 大根のなます
9月 25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	わふうやにく 和風焼き肉 ひじきと大豆の煮物 (ら)こんにゃくと大豆の煮物 キャベツのサラダ	さいきょうや さわらの西京焼き す きゅうりの酢のもの とうふ うまに 豆腐の旨煮
9月 26日 火曜日	ご飯 味噌汁 大根煮 卵風味ソース	パン スープ 大根煮 デザート	あまずや さばの甘酢焼き さといも ふうみに 里芋のゆず風味煮 こまつな からあ 小松菜の辛し和え	わふう 和風カレー ま どうふ 蒸し豆腐 ブロッコリーのマヨ和え
9月 27日 水曜日	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	ぶたにく あまからいた 豚肉の甘辛炒め しょうがあ キャベツの生姜和え いも だいず あまに さつま芋と大豆の甘煮	さけ 鮭のクリームソースがけ ほうれん草サラダ だいこん 大根のたまごスープ
9月 28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	カラスカレイの洋風照り焼き うまに じゃがの旨煮 こまつな うめ 小松菜の梅おろし和え	く まーぼーとうふ 臭だくさん麻婆豆腐 ごもくむ どうふ 五目蒸し豆腐 わかめときゅうりのサラダ
9月 29日 金曜日	ご飯 味噌汁 ごぼう煮 たいみそ	パン スープ ごぼう煮 デザート	とり からあ こうみ あ 鶏の唐揚げ 香味ソース和え はくまい あ 白菜のおかか和え こ は 木の葉とじ	ぶりのみそ焼き や (ら)カラスカレイのみそ焼き はるさめ どうふ 春雨とほうれん草のスープ煮 ブロッコリーのサラダ
9月 30日 土曜日	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	はっぽうまい 八宝菜 きゅうりとりんごのおろし酢和え たまごやき	うめふうみや さばの梅風味焼き やまいも じり 山芋のとろろ汁 いた キャベツの炒めもの

土曜おやつ

やわらかたこ焼き

