

# 献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
11月 20日 日曜日	ご飯 味噌汁 れんこん煮 たいみそ	パン スープ れんこん煮 デザート	いわしのつみれ煮 和風オムレツ ブロッコリーのマヨ和え	鶏肉のきのこソースがけ さつま芋のきんぴら 麩ときゅうりの酢のもの
11月 21日 月曜日	ご飯 味噌汁 たまご豆腐 ふりかけ	パン スープ たまご豆腐 デザート	ぶりの幽庵焼き (ら)カラスカレイの幽庵焼き 野菜の卵とじ 豆腐のサラダ風	クリームシチュー 切り干大根の煮物 ほうれん草のごま和え
11月 22日 火曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 ゆずみそ	パン スープ 人参煮 デザート	牛肉と長いものカレー炒め かぶのうすくず煮 小松菜と大豆の和え物	さわらの照り煮 白菜の辛し和え かぼちゃのポタージュ
11月 23日 水曜日	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	肉じゃが 蒸し豆腐 柿なます	あじの和風ステーキ キャベツのコールスローサラダ さつま汁
11月 24日 木曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 卵かけ風ソース	パン スープ 人参煮 デザート	赤魚の煮付け 大豆の洋風炒め なめこおろし (ら)なめたけおろし	炒り鶏 オープン卵焼き ピーマンのおかか和え (ら)ほうれん草のおかか和え
11月 25日 金曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 たいみそ	パン スープ 里芋煮 デザート	鶏肉の大根おろし蒸し (特ら)豆腐団子の大根おろし蒸し ひじきと金時豆煮 (ら)こんにゃくと金時豆煮 ミナザサラダ	シーフードカレー やわらかしんじょう キャベツのお浸し
11月 26日 土曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 ふりかけ	パン スープ 煮豆 デザート	人参ご飯 鮭の西京焼き かぼちゃの含め煮 きゅうりのサラダ	肉豆腐 ごぼうの華風炒め ほうれん草と山芋のわさび和え

土曜おやつ

ロールケーキ