

献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
11月 5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	さわらのごま焼き パンプキンスープ ほうれん草のおかか ^あ 和え	くたくさんまーぼ 眞沢山麻婆 チーズオムレツ キャベツときゅうりの漬物 ^{つけものふう} 風
11月 6日 月曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 ふりかけ	パン スープ 人参煮 デザート	❖特別献立❖ にぎ ^ぎ ず ^ず し 握り寿司 ちゃ ^ち わん ^{わん} 蒸し 茶わん蒸し とう ^{とう} がん ^{がん} の ^の 炊 ^炊 き ^き あ ^あ わせ 冬瓜の炊き合わせ わ ^わ ふう ^{ふう} 和風モンブラン	とり ^{とり} にく ^{にく} の ^の しょう ^{しょう} ゆ ^ゆ 焼 ^焼 き 鶏肉のしょうゆ焼 ^{こうじや} き だい ^{だい} ず ^ず の ^の カレー ^{カレー} 炒 ^{いた} め 大豆のカレー炒 ^{いた} め し ^し ゆん ^ん ぎ ^ぎ く ^く と ^と え ^え の ^の き ^き の ^の 辛 ^{から} し ^あ 和 ^あ え 春菊とえのきの辛 ^{から} し ^あ 和 ^あ え
11月 7日 火曜日	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	ぎ ^ぎ ゆう ^{ゆう} や ^や に ^に く ^く ふう ^{ふう} 牛焼き肉風 (ら)ぶ ^ぶ た ^た や ^や に ^に く ^く ふう ^{ふう} (ら)豚焼き肉風 きゃ ^{きゃ} べ ^べ つ ^つ の ^の コー ^{コー} ルス ^{ルス} ロー ^{ロー} サラ ^{サラ} ダ キャベツのコールスローサラダ ゆ ^ゆ とう ^{とう} ふ ^ふ 湯豆腐	ほ ^ほ た ^た て ^て と ^と え ^え び ^び の ^の チャ ^{チャ} ウ ^ウ ダ ^ダ ー ホタテとえびのチャウダー たま ^{たま} ご ^ご 焼 ^焼 き たまご焼 ^や き き ^き ゆう ^{ゆう} り ^り と ^と わ ^わ か ^か め ^め の ^の 酢 ^す の ^の もの ^{もの} きゅうりとわかめの酢 ^す の ^の もの
11月 8日 水曜日	ご飯 味噌汁 厚揚げ煮 たいみそ	パン スープ 厚揚げ煮 デザート	ち ^ち き ^き ん ^ん カツ チキンカツ か ^か ぶ ^ぶ の ^の 甘 ^{あま} 酢 ^す 和 ^あ え かぶの甘酢 ^{あま} 和 ^あ え とう ^{とう} ふ ^ふ の ^の と ^と ろ ^ろ み ^み 煮 ^煮 豆腐のとろみ ^に 煮 ^煮	か ^か ら ^ら す ^す カ ^カ レイ ^{レイ} の ^の 磯 ^{いそ} 辺 ^べ 焼 ^や き カラスカレイの磯 ^{いそ} 辺 ^べ 焼 ^や き い ^い ん ^ん げ ^げ ん ^ん の ^の カ ^カ レイ ^{レイ} 風 ^{ふう} 味 ^み いんげんのカレー ^{ふう} 味 ^み たま ^{たま} ご ^ご ス ^ス ー ^ー プ たまごスープ
11月 9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	ぶ ^ぶ た ^た に ^に く ^く の ^の 中 ^{ちゅう} 華 ^{かう} 炒 ^{いた} め 豚肉の中華炒 ^{ちゅう} め む ^む た ^た ま ^ま ご ^ご あ ^あ ま ^あ ず ^ず 蒸し玉子の甘酢 ^{あま} あ ^あ ん ^ん か ^か け 蒸し玉子の甘酢 ^{あま} あ ^あ ん ^ん か ^か け きゃ ^{きゃ} べ ^べ つ ^つ の ^の 生 ^{しょう} 姜 ^が 和 ^あ え キャベツの生 ^{しょう} 姜 ^が 和 ^あ え	あ ^あ か ^か う ^う お ^お に ^に つ ^つ 赤魚の煮付け じゃ ^{じゃ} ー ^ー ま ^ま ん ^ん ポ ^ポ テ ^テ ト ジャーマンポテト だい ^{だい} こん ^{こん} の ^の お ^お か ^か か ^か 和 ^あ え 大根のおかか ^あ 和 ^あ え
11月 10日 金曜日	ご飯 味噌汁 ひじき豆 のり佃	パン スープ ひじき豆 デザート	あ ^あ き ^き さ ^さ け ^け の ^の じ ^じ ぶ ^ぶ に ^に 煮 ^煮 秋鮭の治部煮 き ^き の ^の こ ^こ 牛 ^{ぎゅう} 蒔 ^ま の ^の き ^き ん ^ん ぴ ^ぴ ら きのこと牛蒔 ^{ぎゅう} の ^の き ^き ん ^ん ぴ ^ぴ ら ぶ ^ぶ ろ ^ろ っ ^っ こ ^こ り ^り ー ^ー の ^の 和 ^わ ふう ^{ふう} サラ ^{サラ} ダ ブロッコリーの和風 ^{わふう} サラダ	とり ^{とり} と ^と か ^か ぶ ^ぶ ら ^ら の ^の 甘 ^{あま} 煮 ^煮 鶏とかぶらの甘 ^{あま} 煮 ^煮 さ ^さ と ^と い ^い も ^も で ^で ん ^ん が ^が く ^く 里芋の田 ^{でん} 菜 ^{がく} ま ^ま か ^か ろ ^ろ ニ ^ニ サラ ^{サラ} ダ マカロニサラダ
11月 11月 土曜日	ご飯 味噌汁 切干煮 ゆずみそ	パン スープ 切干煮 デザート	ぎ ^ぎ ゆう ^{ゆう} に ^に く ^く の ^の チャ ^{チャ} プ ^プ チ ^チ ェ 牛肉のチャプ ^{ぎゅう} チ ^に ェ (ら)さ ^さ さ ^さ 身 ^み の ^の チャ ^{チャ} プ ^プ チ ^チ ェ (ら)さ ^さ さ ^さ 身 ^み の ^の チャ ^{チャ} プ ^プ チ ^チ ェ とう ^{とう} ふ ^ふ の ^の か ^か き ^き 玉 ^{たま} あ ^あ ん 豆腐のかき ^{いも} 玉 ^{きん} あ ^と ん ^ま め ^め に ^に ほう ^{ほう} れ ^れ ん ^ん 草 ^{そう} の ^の 辛 ^{から} し ^あ 和 ^あ え ほうれん草の辛 ^{から} し ^あ 和 ^あ え	ぶ ^ぶ り ^り 大 ^{だい} 根 ^{こん} ぶり大根 (ら)か ^か ら ^ら す ^す カ ^カ レイ ^{レイ} と ^と 大 ^{だい} 根 ^{こん} の ^の 煮 ^煮 物 ^物 (ら)カラスカレイと大根の煮 ^{いも} 物 ^{きん} さ ^さ つ ^つ ま ^ま 芋 ^{いも} と ^と 金 ^{きん} 時 ^と 豆 ^ま 煮 ^め に ^に さつ ^す ま ^み 芋 ^そ と ^と 金 ^す 時 ^み 豆 ^そ 煮 ^あ き ^き ゆう ^{ゆう} り ^り の ^の 酢 ^す 味 ^み 噌 ^そ 和 ^あ え きゅうりの酢 ^す 味 ^み 噌 ^そ 和 ^あ え

土曜おやつ

抹茶水ようかん