

献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
11月 14日 日曜日	ご飯 味噌汁 厚揚げ煮 ふりかけ	パン スープ 厚揚げ煮 デザート	鶏肉のしぐれ煮 (特ら)やわらか団子のしぐれ煮 たまご焼き なます	カラスカレイの梅醤油焼き じゃが芋のきんぴら 白菜のさっぱり和え
11月 15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	鮭のチャンチャン焼き風 五目豆 ブロッコリーのタルタルがけ	豚肉のおろし和え かぼちゃの煮物 キャベツとなめ茸の梅肉和え
11月 16日 火曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 のり佃	パン スープ 里芋煮 デザート	チキン南蛮 (ら)やわらか団子の南蛮 卵とじ 大根の中華サラダ	さわらの酢醤油焼き 肉焼売 (ら)やわらか焼売 小松菜のわさび和え
11月 17日 水曜日	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	鯖のピリ辛煮 ポテトサラダ 人参のきんぴら	ミートローフ 厚揚げといんげんの土佐煮 きゅうりの酢のもの
11月 18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	八宝菜 豆腐の蒸しもの 長芋ときゅうりの塩昆布和え	赤魚の卵あんかけ きんぴらごぼう 青菜のごま和え
11月 19日 金曜日	ご飯 味噌汁 いんげん煮 ゆずみそ	パン スープ いんげん煮 デザート	ぶりの生姜焼き (ら)カラスカレイの生姜焼き えびと豆腐の煮物 春菊と白菜のお浸し	鶏肉の中華風つけ焼き (ら)ハンバーグの中華風つけ焼き じゃがと大根の煮物 もずくの酢のもの
11月 20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	豚肉のねぎ塩炒め 豆腐の田楽 キャベツとりんごのサラダ	蒸し鯖のおろしかけ 長芋といんげんのごま和え ミネストローネ

土曜日おやつ

シア抹茶ケーキ

|