

# 献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
10月 29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	さばの酢醤油焼き ごぼうのみそ炒め いんげんのごま和え	とりにく 鶏肉のマーマレード焼き にまめ 煮豆 キャベツのサラダ
10月 30日 月曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 ゆずみそ	パン スープ 卵豆腐 デザート	ピーマンとささ身のチリソース 豆腐の玉子あんかけ ほうれん草としらすのおかか和え	ぶりの煮付け (ら)カラスカレイの煮付け はくさい 白菜とベーコンの炒めもの きゅうりの酢のもの
10月 31日 火曜日	ご飯 味噌汁 切干煮 たいみそ	パン スープ 切干煮 デザート	さわらの味噌バター焼き こな豆腐煮 だいこん 大根ときゅうりの生酢	はっほうさい 八宝菜 にくしゅうまい 肉焼売 (ら)やわらか焼売 ほうれん草と大豆のごま和え
11月 1日 水曜日	ご飯 味噌汁 れんこん煮 卵風味リス	パン スープ れんこん煮 デザート	タンドリーチキン 豆腐の旨煮 キャベツの梅しそ和え	あかうお 赤魚の煮付け かぶの中華煮 いんげんのごま和え
11月 2日 木曜日	ご飯 味噌汁 ひじき煮 のり佃	パン スープ ひじき煮 デザート	ツナと塩昆布の炊き込みご飯 さけ 鮭の生姜焼き かぼちゃ 南瓜の含め煮 はるさめ 春雨サラダ (ら)白菜のサラダ	チキンチャップ えびと小松菜のあっさり煮 ながいも 長芋ともずくの酢のもの
11月 3日 金曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 ふりかけ	パン スープ 煮豆 デザート	にく豆腐 肉豆腐 スパゲティナポリタン (ら)マカロニナポリタン ほうれん草のお浸し	カラスカレイの梅かつお焼き きゅうりのサラダ だいこん 大根の吉野汁
11月 4日 土曜日	ご飯 味噌汁 厚揚げ煮 卵風味リス	パン スープ 厚揚げ煮 デザート	ミートローフ デミグラスソースがけ れんこん 蓮根とこんにゃくのおかか煮 にんじん 人参サラダ	さばの照り焼き きぬさやの卵とじ はくさい 白菜のぬた

土曜おやつ

杏仁豆腐