

# 献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
10月 17日 日曜日	ご飯 味噌汁 いんげん煮 たいみそ	パン スープ いんげん煮 デザート	豚肉と大根の煮物 (ら)鶏団子と大根の煮物 蒸し豆腐 キャバツの辛子マヨ和え	あじの和風ステーキ (特ら)カラスカレイの和風ステーキ 厚揚げのおろし煮 青菜のしらす和え
10月 18日 月曜日	ご飯 味噌汁 玉子豆腐 のり佃	パン スープ 玉子豆腐 デザート	マカロニグラタン 豆腐のみそ煮 ブロッコリーの中華サラダ	さわらの紅葉焼き じゃがのバターソテー 白菜のおかか和え
10月 19日 火曜日	ご飯 味噌汁 厚揚げ煮 ゆずみそ	パン スープ 厚揚げ煮 デザート	鮭のなべ照り ほうれん草のごま和え のっぺい煮	鶏肉のきのこソースかけ 木の葉とじ なます
10月 20日 水曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 ふりかけ	パン スープ 人参煮 デザート	ぶりの生姜焼き (ら)カラスカレイの生姜焼き もずく酢 ツナと大豆の煮物	ハヤシライス ブロッコリーと半平のサラダ さつま芋のレモン煮
10月 21日 木曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 ゆずみそ	パン スープ 里芋煮 デザート	具沢山麻婆 伴三糸 煮込み大根	さばの味噌煮 キヌサヤの卵とじ (ら)みつばの卵とじ マカロニサラダ
10月 22日 金曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 のり佃	パン スープ 煮豆 デザート	鶏ももの和風マリネ (ら)鶏団子の和風マリネ 直かつお煮 (特ら)里芋のかつお煮 豆腐のサラダ風	赤魚の煮付け 豚汁 混ぜまぜナムル
10月 23日 土曜日	ご飯 味噌汁 ひじき煮 たいみそ	パン スープ ひじき煮 デザート	カラスカレイの黄金焼き きゅうりと長芋の和えもの キャバツのしらす炒め	豚肉と白菜の中華炒め なめこと豆腐のかき玉スープ (ら)玉ねぎと豆腐のかき玉スープ えび焼売 (ら)やわらか焼売

土曜日おやつ

ぜんざい