

献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
11月 19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	あじのつみれ煮 わふう 和風オムレツ ブロッコリーのマヨ和え	とり 鶏もも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 20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 とうふ 豆腐のサラダ風 たまご 卵とじ	クリームシチュー まりぼしだいこん にもの 切干大根の煮物 ほうれん草のごま和え
11月 21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	ぎゅうにく なが 牛肉と長いものカレー炒め (ら)ささ身となが芋のカレー炒め かぶのうすくず煮 こまつな だいず あ 小松菜と大豆の和えもの	さわらの照り煮 はくまい から あ 白菜の辛し和え さつま芋のポタージュ
11月 22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	にく 肉じゃが む とうふ 蒸し豆腐 かき 柿なます	あじのわふう あじの和風ステーキ (とく)カラスカレイのわふう わふう 和風ステーキ コールスローサラダ さつま汁
11月 23日 木曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 卵風味ソース	パン スープ 人参煮 デザート	あかうお につ 赤魚の煮付け だいず ようふういた 大豆の洋風炒め なめこおろし (ら)なめたけおろし	い とり 炒り鶏 たまごや 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 24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	とり 鶏もものだいこん や 鶏ももの大根おろし焼き ひじきと金時豆煮 (ら)こんにゃくと金時豆煮 きんときまめに きんときまめに ミモザサラダ	シーフードカレー やわらかしんじょう キャバツのお浸し
11月 25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	にんじん 人参ごはん さけ さいきょうや 鮭の西京焼き かぼちゃ ふく に 南瓜の含め煮 きゅうりのサラダ	にく とうふ 肉豆腐 ごぼうのわふう 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

やわらかたこ焼き