

献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
11月 13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	とりにく ^に のしぐれ煮 たまご ^や 焼き だいこん ^に のなます	カラスカレイの梅醤油焼き じゃが芋 ^{いも} のきんぴら はくさい ^に のさっぱり和え
11月 14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	さけ ^や のちゃんちゃん焼き風 ごもくにまめ ^に ブロッコリーのタルタルかけ	ぶたにく ^に のおろし和え かぼちゃ ^に の煮物 キャベツ ^{ばいにく} の梅肉和え
11月 15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 たまご ^に とじ だいこん ^{ちゅうか} の中華サラダ	さわらの ^{すじょうゆ} 酢醤油焼き にく ^に の焼売 (ら)やわらか ^{しゅうまい} 焼売 こまつな ^に の小松菜のわさび和え
11月 16日 水曜日	ご飯 味噌汁 大根煮 ふりかけ	パン スープ 大根煮 デザート	さば ^{からに} のピリ辛煮 ポテトサラダ にんじん ^に のきんぴら	ミートローフ あつあ ^と 厚揚げといんげん ^と の土佐煮 きゅうり ^に の酢のもの
11月 17日 木曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 卵かけ風ソース	パン スープ 人参煮 デザート	はっほうまい ^に 八宝菜 とうふ ^む の蒸しもの ながいも ^{しおこんぶ} の塩昆布和え	あかうお ^に 赤魚のたまごあんかけ きんぴらごぼう ほうれん草 ^{そう} のごま和え
11月 18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	カラスカレイの梅 ^{うめ} かつお ^や 焼き えびと豆腐 ^に の煮物 しゅんぎく ^{はくさい} と白菜 ^{ひた} のお浸し	とりにく ^に の中華 ^{ちゅうか} 風 ^{ふう} つけ焼き じゃがと大根 ^{だいこん} の煮物 もずく ^に の酢のもの
11月 19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	ぶたにく ^に のねぎ ^{しおいた} 塩炒め とうふ ^{でんがく} の田楽 キャベツとりんごのサラダ	む ^{さば} の蒸し鯖のおろしかけ ながいも ^に と大根 ^に のごま和え ミネストローネ

土曜おやつ

やわらかおかし