

献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
10月 22日 日曜日	ご飯 味噌汁 れんこん煮 のり佃	パン スープ れんこん煮 デザート	とり 鶏ももの照り焼き いわしのつみれ汁 ほうれん草のサラダ	カラスカレイのムニエル オーロソースがけ ながいも あつあ いた に 長芋と厚揚げの炒め煮 ブロッコリーのポン酢和え
10月 23日 月曜日	ご飯 味噌汁 たまご豆腐 ゆずみそ	パン スープ たまご豆腐 デザート	ぎゅう 牛ごぼう オムレツ はくさい ひた 白菜のお浸し	さわらの西京焼き さつま芋と大豆の甘煮 きゅうりのおろし酢和え
10月 24日 火曜日	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	アジフライ (特ら)カラスカレイのフライ たまご 卵とじ はるさめ 春雨のごま酢あえ (ら)大根のごま酢あえ	とりにく はくさい 鶏肉と白菜のクリーム煮 ひやっこ 冷や奴 さと芋 にも 里芋の煮物
10月 25日 水曜日	ご飯 味噌汁 いんげん煮 卵風味ソース	パン スープ いんげん煮 デザート	ぶたにく しょうがや 豚肉の生姜焼き とうふ 豆腐のとろみ煮 なます	さばの煮付け さつま芋のりんご煮 はくさい から あ 白菜の辛し和え
10月 26日 木曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 たいみそ	パン スープ 煮豆 デザート	ぶりのじぶに ぶりの治部煮 (ら)カラスカレイの治部煮 やさい とうふ 野菜と豆腐のチャンプルー いんげんのごま和え	とり 鶏ささ身とじゃがの炒めもの まりぼだいこん にも 切干大根の煮物 きゅうりのわさび醤油和え
10月 27日 金曜日	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	ハンバーグ だいこん あつあ に 大根と厚揚げ煮 ほうれん草のお浸し	あかう て や 赤卵の照り焼き とうふ 豆腐のえびあんかけ はくさい しゅんぎく あ 白菜と春菊のごま和え
10月 28日 土曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 ふりかけ	パン スープ 人参煮 デザート	おやこ 親子とじ れんこんのごま炒め ブロッコリーサラダ	あましおさけ 甘塩鮭 きゅうりとりんごの酢のもの のっぺい汁



土曜おやつ

やわらかおかし