

献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
10月 24日 日曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 のり佃	パン スープ 人参煮 デザート	鶏肉の照り焼き いわしのつみれ汁 ほうれん草のサラダ	白身魚のムニエル オーロソースかけ 長芋と厚揚げの炒め煮 ブロッコリーのポン酢和え
10月 25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	牛ごぼう (ら)豚ごぼう オムレツ 白菜のお浸し	鯖のしょうゆ麹焼き さつま芋と大豆の甘煮 おろし酢和え
10月 26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 卵とじ 春雨のごま酢和え (ら)大根の甘酢和え	鶏肉と白菜のクリーム煮 冷や奴 里芋の煮物
10月 27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	豚肉の生姜焼き 豆腐のとろみ煮 なます	鯖の煮付け さつま芋のりんご煮 白菜の辛し和え
10月 28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	ぶりの照り焼き (ら)カラスカレイの照り焼き 野菜と豆腐のチャンプルー いんげんのごま和え	鶏ささ身とじゃがの炒めもの (ら)鶏団子とじゃがの炒めもの 切干大根の煮物 きゅうりのわさび醤油和え
10月 29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 大根と厚揚げ煮 ほうれん草のお浸し	赤魚の煮付け 豆腐のえびあんかけ 白菜と春菊のごま和え
10月 30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	親子とじ れんこんのごま炒め (特ら)里芋のごま炒め ブロッコリーのサラダ	甘塩鮭 きゅうりとりんごの酢のもの のっぺい汁

土曜日おやつ

杏仁豆腐