

献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
10月 1日 日曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 たいみそ	パン スープ 煮豆 デザート	クリームシチュー 肉焼売 豆腐のおすまし	赤魚のピリ辛煮 ブロッコリーのサラダ さつま芋と揚げのきんぴら
10月 2日 月曜日	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	鮭のタルタルソース焼き 冬瓜のカニあんかけ ほうれん草のごま和え	鶏肉のしぐれ煮 もずくとトマトのかき玉スープ 大豆の甘辛おろし和え
10月 3日 火曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 のり佃	パン スープ 人参煮 デザート	❀特別献立❀ 栗ごはん さわらの山椒焼き 柿なます 里芋の煮物 南瓜ときこの具沢山汁 練り切り和菓子(華菊)	牛焼き肉 (ら)豚焼き肉 キャベツのサラダ 豆腐とえびの中華煮
10月 4日 水曜日	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	鶏肉の梅生姜焼き 粉豆腐煮 ポパイサラダ	ぶりの治部煮 (ら)カラスカレイの治部煮 いんげんのサラダ なすの忘れ煮
10月 5日 木曜日	ご飯 味噌汁 ひじき煮 卵風味ソース	パン スープ ひじき煮 デザート	あじの土佐漬 (特ら)さわらの土佐漬 白菜のごま和え オープンオムレツ	豚肉のおろし煮 (ら)やわらかバー-グのおろし煮 大豆とベーコンの炒めもの 胡瓜の酢のもの
10月 6日 金曜日	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	鶏肉の中華風クリーム煮 (ら)鶏団子の中華風クリーム煮 豆腐の田楽 小松菜のお浸し	鮭のカレー風ムニエル わかめとキヌサヤの卵とじ コールスローサラダ
10月 7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	赤魚の照り焼き 山芋の煮物 きゅうりとパプリカのマリネ	ハヤシライス 大根サラダ 豆腐とたまごのスープ



土曜おやつ

ケーキ3種盛り