

献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
10月 9日 日曜日	ご飯 味噌汁 いんげん煮 ふりかけ	パン スープ いんげん煮 デザート	焼きうどん ゆ豆腐 湯豆腐 ブロッコリーのサラダ	さばのごま焼き ながいもす 長芋の酢のもの たまご 卵とじ
10月 10日 月曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 たいみそ	パン スープ 卵豆腐 デザート	ツナポテトコロツケ ほうれん草となめ茸の和えもの れんこんの土佐煮 (特ら)里芋の土佐煮	焼き鶏もどき 大豆のスープ煮 きゅうりの生姜醤油和え
10月 11日 火曜日	ご飯 味噌汁 厚揚げ煮 のり佃 のり佃	パン スープ 厚揚げ煮 デザート	筑前煮 えび焼売 (ら)やわらか焼売 ほうれん草のサラダ	さわらの味噌マヨ焼き 豆腐のねり梅和え トマトのかき玉汁
10月 12日 水曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 ふりかけ	パン スープ 人参煮 デザート	煮込みハンバーグ キャベツの中華和え ひじきの煮物	カラスカレイの磯辺焼き 炒り豆腐 白菜のお浸し
10月 13日 木曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 ゆずみそ	パン スープ 里芋煮 デザート	他人とじ 炊き合わせ マカロニサラダ 	鮭の粕漬焼き 大根の生姜煮 青菜ともやしのごま和え
10月 14日 金曜日	ご飯 味噌汁 切干煮 ふりかけ	パン スープ 切干煮 デザート	カラスカレイの甘酢あんかけ 煮豆 なめこおろし	鶏団子のとろみ煮 もずく酢 オープンオムレツ
10月 15日 土曜日	ご飯 味噌汁 厚揚げ煮 のり佃	パン スープ 厚揚げ煮 デザート	肉じゃが 豆腐の玉子あんかけ キャベツのお浸し	ぶりの酢醤油焼き かぼちゃのいとこ煮 なます

土曜おやつ

いちごのムースケーキ