

献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
10月 16日 日曜日	ご飯 味噌汁 いんげん煮 たいみそ	パン スープ いんげん煮 デザート	豚肉と大根の煮物 蒸し豆腐 キャベツの辛子マヨ和え	あじの和風ステーキ (特ら)カラスカレイの和風ステーキ 厚揚げのおろし煮 ほうれん草のしらす和え
10月 17日 月曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 のり佃	パン スープ 卵豆腐 デザート	マカロニグラタン 豆腐のみそ煮 ブロッコリーの中華サラダ	さわらの紅葉焼き じゃが芋のソテー 白菜のおかか和え
10月 18日 火曜日	ご飯 味噌汁 厚揚げ煮 ゆずみそ	パン スープ 厚揚げ煮 デザート	鮭のなべ照り ほうれん草のごま和え のっぺい煮	鶏肉のきのこソースかけ 木の葉とじ 大根の生酢
10月 19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	赤魚の生姜焼き もずく酢 ツナと大豆の煮物	ハヤシライス ブロッコリーと半平のサラダ さつま芋のレモン煮
10月 20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	具沢山麻婆 伴三糸 煮込み大根	さばのみそ煮 キヌサヤの卵とじ マカロニサラダ
10月 21日 金曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 のり佃	パン スープ 煮豆 デザート	鶏ももの和風マリネ 豆腐のサラダ風 直がつお煮	ぶりの煮付け (ら)カラスカレイの煮付け 豚汁 混ぜませナムル
10月 22日 土曜日	ご飯 味噌汁 ひじき煮 たいみそ	パン スープ ひじき煮 デザート	カラスカレイの黄金焼き きゅうりと長芋の和えもの キャベツのしらす炒め	豚肉の白菜の中華炒め なめこのスープ (ら)野菜のスープ えび焼売

土曜おやつ

ぜんざい