

献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
11月 12日 日曜日	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	とりにく ^に のしぐれ煮 たまご ^や 焼き だいこん ^{だいこん} 大根なます	カラスカレイの梅 ^{うめ} 醤油 ^{じょうゆ} 焼き じゃが芋 ^{いも} のきんぴら はくさい ^{はくさい} 白菜のさっぱり ^あ 和え
11月 13日 月曜日	ご飯 味噌汁 たまご豆腐 たいみそ	パン スープ たまご豆腐 デザート	さけ ^{さけ} のちゃんちゃん ^や 焼き ごもくまめ ^{ごもくまめ} 五目豆 ブロッコリーの ^は 外 ^あ 外 ^あ リス ^あ がけ	ぶたにく ^{ぶたにく} のおろし ^あ 和え かぼちゃ ^{かぼちゃ} の煮物 ^{にもの} キャベツ ^{キャベツ} の梅肉 ^{ばいにく} 和え
11月 14日 火曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 のり佃	パン スープ 里芋煮 デザート	チキン ^{なんばん} 南蛮 ^や たまご ^{たまご} 卵 ^{たまご} とじ だいこん ^{だいこん} ちゅうか ^{ちゅうか} 大根の中華 ^{ちゅうか} サラダ	さわらの ^{さわら} 酢 ^す 醤油 ^{じょうゆ} 焼き にく ^{にく} 焼売 ^{やうまい} こまつな ^{こまつな} 小松菜 ^{こまつな} のわさび ^あ 和え
11月 15日 水曜日	ご飯 味噌汁 大根煮 ふりかけ	パン スープ 大根煮 デザート	さば ^{さば} のピリ ^{からに} 辛 ^{からに} 煮 ポテト ^{ポテト} サラダ にんじん ^{にんじん} 人参 ^{にんじん} のきんぴら	ミート ^{ミート} ローフ あつあ ^{あつあ} 厚揚げ ^{あつあ} のいんげん ^に 煮 きゅうり ^{きゅうり} の酢 ^す のもの
11月 16日 木曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 卵風味 ^{たまご} ソース	パン スープ 人参煮 デザート	はっほう ^{はっほう} まい ^{まい} 八宝菜 ^{はっほうまい} とうふ ^{とうふ} ちん ^{ちん} もの ^{もの} 豆腐 ^{とうふ} の蒸 ^む しもの ながいも ^{ながいも} しおこんぶ ^{しおこんぶ} 長芋 ^{ながいも} の塩 ^{しお} 昆布 ^{こんぶ} 和え	あかうお ^{あかうお} 赤魚 ^{あかうお} のたまご ^{たまご} あん ^{あん} かけ きんぴら ^{きんぴら} ごぼう ほうれん ^{ほうれん} 草 ^{そう} のごま ^あ 和え
11月 17日 金曜日	ご飯 味噌汁 いんげん煮 ゆずみそ	パン スープ いんげん煮 デザート	カラスカレイの梅 ^{うめ} かつお ^{かつお} 焼き えび ^{えび} と豆腐 ^{とうふ} の煮物 しゅんぎく ^{しゅんぎく} はくさい ^{はくさい} ひた ^{ひた} 春菊 ^{しゅんぎく} と白菜 ^{はくさい} のお浸 ^{ひた} し	とりにく ^{とりにく} ちゅうか ^{ちゅうか} ふう ^{ふう} つけ ^{つけ} 焼き 鶏肉 ^{とりにく} の中華 ^{ちゅうか} 風 ^{ふう} つけ ^{つけ} 焼き じゃが芋 ^{いも} と大根 ^{だいこん} の煮物 ^{にもの} もずく ^{もずく} の酢 ^す のもの
11月 18日 土曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 のり佃	パン スープ 煮豆 デザート	ぶたにく ^{ぶたにく} のねぎ ^{ねぎ} 塩 ^{しお} 炒 ^{あいた} め とうふ ^{とうふ} でんがく ^{でんがく} 豆腐 ^{とうふ} の田 ^{でん} 楽 ^{がく} キャベツ ^{キャベツ} とりんご ^{りんご} の ^の サラダ	む ^む さば ^{さば} 蒸 ^む し鯖 ^{さば} のおろし ^{おろし} かけ ながいも ^{ながいも} 長芋 ^{ながいも} といんげん ^{いんげん} のごま ^あ 和え ミネ ^{ミネ} ストロー ^{ストロー} ネ

土曜おやつ

ふわふわワッフル