

献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
10月 15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 厚揚げのおろし煮 ほうれん草のしらす和え
10月 16日 月曜日	ご飯 味噌汁 たまご豆腐 のり佃	パン スープ たまご豆腐 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	ぶりの煮付け (ら)さわらの煮付け じゃがのソテー 白菜のおかか和え
10月 17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 野菜ののっぺい煮	鶏肉のきのこソースがけ 木の葉とじ 大根のなます
10月 18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 19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 きぬさやの卵とじ マカロニサラダ
10月 20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 直がっお煮	さわらの紅葉焼き 豚汁 混ぜませナムル
10月 21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	豚肉と白菜の中華炒め なめこのスープ えび焼売 (ら)やわらか焼売

土曜おやつ

ぜんざい