献立予定表

いこいの森

	古E	食	日合	夕食
10月	年 に ご飯	パン	昼食 ぶたにく、だいこん にもの	
IVA	味噌汁	スープ	ぶたにく だいこん にもの 豚肉と大根の煮物 ま、どうふ	あじの和風ステーキ ************************************
15日	いんげん煮	へ一フ いんげん煮	む どうふ 蒸し豆腐 からし あ	^{あっぁ} 厚揚げのおろし煮
日曜日	たいみそ	デザート	キャベツの辛子マヨ和え	ほうれん草のしらす和え
	72 V 103 C	7 9 - 1		
10月	ご飯	パン	マカロニグラタン	ぶりの煮付け
	味噌汁	スープ	とうぶ 豆腐のみそ煮	(ら)さわらの煮付け
16日	たまご豆腐	たまご豆腐	^{ちゅうか} ブロッコリーの中華サラダ	じゃがのソテー
月曜日	のり佃	デザート		はくさい 白菜のおかか和え
10月	ご飯	パン	^{さけ} 鮭のなべ照り	とりにく 鶏肉のきのこソースがけ
	味噌汁	スープ	ほうれん草のごま和え	ネの葉とじ
17日	厚揚げ煮	厚揚げ煮	ゃぇぃ 野菜ののっぺい煮	たいこん 大根のなます
火曜日	ゆずみそ	デザート		
10月	ご飯	パン	^{あかうお} しょうがや 赤魚の生姜焼き	ハヤシライス
	味噌汁	スープ	もず く 酢	ブロッコリーと半平のサラダ
18日	人参煮	人参煮	ツナと大豆の煮物	さつま <mark>芋のレモン煮</mark>
水曜日	ふりかけ	デザート		
10月	ご飯	パン	ぐだくさんまーぼ 具沢山麻婆	さばのみそ煮
	味噌汁	スープ	ばんさんすう 伴三糸	きぬさやの卵とじ
19日	里芋煮	里芋煮	た。これだいたん 煮込み大根	マカロニサラダ
木曜日	ゆずみそ	デザート		
10月	ご飯	パン	とり 鶏ももの和風マリネ	さわらの紅葉焼き
	味噌汁	スープ	豆腐のサラダ風	ぶたじる 豚汁
20日	煮豆	煮豆	直がつお煮	[‡] 混ぜまぜナムル
金曜日	のり佃	デザート		
100		パン	こがねや	ぶたにく はくさい ちゅうかいた
10月	ご飯		カラスカレイの黄金焼き ^{ながいも あ}	ぶたにく はくさい ちゅうかいた 豚肉と白菜の中華炒め
210	味噌汁	スープ	きゅうりと長芋の和えもの	なめこのスープ
21日	ひじき煮	ひじき煮	キャベツのしらす炒め	えび焼売
土曜日	たいみそ	デザート		(ら)やわらか焼売

土曜おやつ ぜんざい