

献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
10月 30日 日曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 ふりかけ	パン スープ 里芋煮 デザート	さばの酢醤油焼き ごぼうのみそ炒め いんげんのごま和え	とりにく 鶏肉のマーマレード焼き にまめ 煮豆 キャベツのサラダ
10月 31日 月曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 ゆずみそ	パン スープ 卵豆腐 デザート	ピーマンとささ身のチリソース (ら)鶏もものチリソース炒め 豆腐の玉子あんかけ ほうれん草としらすのおかか和え	ぶりの煮付け (ら)カラスカレイの煮付け 白菜とベーコンの炒めもの きゅうりの酢のもの
11月 1日 火曜日	ご飯 味噌汁 切干煮 たいみそ	パン スープ 切干煮 デザート	さわらの味噌バター焼き こなどうふに 粉豆腐煮 だいこん なます 大根の生酢	はっほうさい 八宝菜 にくしゅうまい 肉焼売 (ら)やわらか焼売 ほうれん草と大豆のごま和え
11月 2日 水曜日	ご飯 味噌汁 れんこん煮 卵風味ソース	パン スープ れんこん煮 デザート	タンドリーチキン とうふ うまに 豆腐の旨煮 キャベツの梅しそ和え	あかうお にっ 赤魚の煮付け かぶの中華煮 いんげんのごま和え
11月 3日 木曜日	ご飯 味噌汁 ひじき煮 のり佃	パン スープ ひじき煮 デザート	まけ しょうがや 鮭の生姜焼き かぼちゃの含め煮 はるさめ 春雨のサラダ (ら)白菜のサラダ	チキンチャップ えびと小松菜のあっさり煮 ながいも 長芋ともずくの酢のもの
11月 4日 金曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 ゆずみそ	パン スープ 煮豆 デザート	にくどうふ 肉豆腐 スパゲティナポリタン (ら)マカロニナポリタン ほうれん草のお浸し	カラスカレイの梅がっつお焼き きゅうりのサラダ だいこん よしのじる 大根の吉野汁
11月 5日 土曜日	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	❀特別献立❀ にぎ ずし 握り寿司 (まぐろ、サモ、えび、うなぎ、たまご) ちやわんむ 茶碗蒸し れんこんのおかか煮 わふう 和風モンブラン	とりにく しおこうじや 鶏肉の塩麴焼き はくさい 白菜のめた だいず 大豆のカレー炒め