

献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
9月 29日 日曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 たいみそ	パン スープ 煮豆	クリームシチュー にくしゅうまい 肉焼売 とうふ 豆腐のおすまし	あかうお からに 赤魚のピリ辛煮 ブロッコリーサラダ さつま芋とあげの炒め煮
9月 30日 月曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 ふりかけ	パン スープ 卵豆腐 デザート	さけ 鮭のタルタルソース焼き とうがん 冬瓜のかにあんかけ ほうれん草のごま和え	とり 鶏ものしぐれ煮 (ら)鶏だんごのしぐれ煮 もずくとトマトのかき玉スープ だいず あまから 大豆の甘辛おろしあえ
10月 1日 火曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 のり佃	パン スープ 人参煮 デザート	くり はん 栗ご飯 さわらのさんしょうや 山椒焼き だいこん 大根のなます さといも にもの 里芋の煮物	ぎゅうや にく 牛焼き肉 (ら)ぶたや にく 豚焼き肉 とうふ ちゅうかに 豆腐とえびの中華煮 キャベツのサラダ
10月 2日 水曜日	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	とり 鶏ものうめしょうがや 梅生姜焼き こなどうふに 粉豆腐煮 ポパイサラダ	ぶりのじぶに ぶりの治部煮 (ら)カラスカレイのじぶに 治部煮 いんげんのサラダ なすのわすに なすの忘れ煮
10月 3日 木曜日	ご飯 味噌汁 ひじき煮 卵風味ソース	パン スープ ひじき煮 デザート	あじのとさづ あじの土佐漬 (特ら)さわらのとさづ とさづ とさづ 白菜のごま和え オープンオムレツ	ぶたにく に 豚肉のおろし煮 だいず いた 大豆とベーコンの炒めもの きゅうりのすのもの きゅうりの酢のもの
10月 4日 金曜日	ご飯 味噌汁 れんこん煮 のり佃	パン スープ れんこん煮 デザート	とり 鶏ものちゅうかふう 中華風クリーム煮 とうふ でんがく 豆腐の田楽 こまつな ひた 小松菜のお浸し	さけ 鮭のカレー風ムニエル わかめとキヌサヤのたまご たまご とじ コールスローサラダ
10月 5日 土曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 ふりかけ	パン スープ 人参煮 デザート	あかうお て や 赤魚の照り焼き やまいも にもの 山芋の煮物 きゅうりとパプリカのマリネ	ハヤシライス だいこん 大根サラダ たまごスープ 

土曜おやつ

ロールケーキ2種