

# 献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
10月 2日 日曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 たいみそ	パン スープ 煮豆 デザート	はっほうまい 八宝菜 さつまいもと揚げの炒め煮 ひやっこ 冷や奴	さわらのピリ辛煮 ブロッコリーのサラダ にくしゅうまい 肉焼売 (ら)やわらか焼売
10月 3日 月曜日	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	さけ 鮭のタルタルソース焼き とうがん 冬瓜のカニあんかけ ほうれん草のごま和え	とりにく 鶏肉のしぐれ煮 もずくとトマトのかき玉スープ だいず 大豆の甘辛おろし和え
10月 4日 火曜日	ご飯 味噌汁 いんげん煮 のり佃	パン スープ いんげん煮 デザート	❀特別献立❀ くりはん ・栗ご飯 ぎゅうにく ・牛肉ときのこの炒めもの かき ・柿なます さともの ・里芋の煮物 こんぶ ・とろろ昆布のお吸い物 ねきわがし ・練り切り和菓子	むさば 蒸し鯖のおろしかけ とうふ 豆腐とえびの中華炒め キャベツのサラダ
10月 5日 水曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 ゆずみそ	パン スープ 卵豆腐 デザート	とりにく 鶏肉の梅生姜焼き こなどうふ 粉豆腐煮 ポパイサラダ	ぶりのじぶに ぶりの治部煮 (ら)カラスカレイの治部煮 いんげんのサラダ なすのわす なすの忘れ煮
10月 6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 あじの土佐漬け (とく)さわらの土佐漬け はくさい 白菜のごま和え オープンオムレツ	ぶたにく 豚肉のおろし煮 だいず 大豆とベーコンの炒めもの きゅうりのす きゅうりの酢のもの
10月 7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	とりにく 鶏肉の中華風クリーム煮 でんがく 田楽 こまつな 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卵とじ キャベツのコールスローサラダ
10月 8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 赤魚の照り焼き やまいも 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 大根とツナのサラダ たまごスープ



土曜おやつ

今川焼き