

献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
9月 11日 日曜日	ご飯 味噌汁 いんげん煮 ゆずみそ	パン スープ いんげん煮 デザート	さばのカレームニエル マカロニサラダ 炒り豆腐	豚肉のプルコギ キャベツの酢みそ和え えび焼売 (ら)やわらか焼売
9月 12日 月曜日	ご飯 味噌汁 大根煮 のり佃	パン スープ 大根煮 デザート	鶏肉のバター醤油煮 さつま芋の甘煮 ブロッコリーの辛子和え	さわらのごまみそ焼き 豆腐の中華和え チーズオムレツ
9月 13日 火曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 たいみそ	パン スープ 里芋煮 デザート	ぶりの生姜あん (ら)カラスカレイの生姜あん 人参としらたきの真砂和え キャベツとわかめのサラダ	他人とじ 冷や奴 切干大根とツナのやわらか煮
9月 14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	❀特別献立❀ ・赤飯 ・えびの天ぷらと野菜のかき揚げ ・かぼちゃ煮 ・紅白つみれ汁 ・大根ときゅうりの塩昆布和え ・白塚まんじゅう	鶏ももの照り焼き ほうれん草と大豆のごま和え ピーマンと炒り卵のオスターソース炒め
9月 15日 木曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 ゆずみそ	パン スープ 卵豆腐 デザート	カラスカレイのチリソースかけ ブロッコリーのツナマヨサラダ なすの田舎煮	豚肉の生姜焼き オクラの酢のもの のっぺい汁
9月 16日 金曜日	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	牛肉のチンジャオロース風 (ら)ささ身のチンジャオロース風 里芋とちくわの煮物 ほうれん草のしらす和え	赤魚の照り焼き キャベツときのこのスープ煮 豆腐のきゅうりの三色サラダ
9月 17日 土曜日	ご飯 味噌汁 ひじき煮 ふりかけ	パン スープ ひじき煮 デザート	甘塩鮭の盛り合わせ さつま芋の煮もの ほうれん草ともやしのごま和え	牛肉の山椒焼き (ら)豚肉の山椒焼き 春雨とザーサイのスープ (ら)野菜スープ 人参サラダ

土曜おやつ

ティラミスケーキ