

# 献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
11月 21日 日曜日	ご飯 味噌汁 れんこん煮 たいみそ	パン スープ れんこん煮 デザート	いわしのつみれ煮 和風オムレツ ブロッコリーのマヨネーズ和え	鶏肉のきのこソースがけ さつま芋のきんぴら 麩ときゅうりの酢のもの
11月 22日 月曜日	ご飯 味噌汁 たまご豆腐 ふりかけ	パン スープ たまご豆腐 デザート	ぶりの幽庵焼き (ら)カラスカレイの幽庵焼き 豆腐のサラダ風 卵とじ	クリームシチュー 切干大根の煮物 ごま和え
11月 23日 火曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 ゆずみそ	パン スープ 人参煮 デザート	牛肉と長芋のカレー炒め (ら)鶏ささ身と長芋のカレー炒め かぶのうすくず煮 小松菜と大豆の和えもの	さわらの照り煮 白菜の辛し和え さつま芋のポターージュ
11月 24日 水曜日	ご飯 味噌汁 厚揚げ煮 のり佃	パン スープ 厚揚げ煮 デザート	肉じゃが 蒸し豆腐 柿なます	鰯の和風ステーキ (特ら)カラスカレイの和風ステーキ キャベツのコールスローサラダ さつま汁
11月 25日 木曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 卵風味ソース	パン スープ 人参煮 デザート	赤魚の煮付け 大豆の洋風炒め なめこおろし (ら)なめたけおろし	炒り鶏 オーブン卵焼き ピーマンとキャベツのおかか和え (ら)ほうれん草とキャベツのおかか和え
11月 26日 金曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 たいみそ	パン スープ 里芋煮 デザート	鶏肉の大根おろし蒸し ひじきと金時豆煮 (ら)こんにゃくと金時豆煮 ミモザサラダ	シーフードカレー やわらかしんじょ キャベツのお浸し
11月 27日 土曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 ふりかけ	パン スープ 煮豆 デザート	人参ご飯 甘塩鮭の盛り合わせ かぼちゃの含め煮 きゅうりのサラダ	肉豆腐 ごぼうの華風炒め ほうれん草と山芋のわさび和え

土曜日おやつ

やわらかおかき

|