

献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
11月 28日 日曜日	ご飯 味噌汁 大根煮 ゆずみそ	パン スープ 大根煮 デザート	ミートスパゲッティ (ら)マカロニスパゲッティ たまごスープ 小松菜のおろし和え	鰯の煮付け (特ら)カラスカレイの煮付け ひじきの炒め煮 キャベツの和風サラダ
11月 29日 月曜日	ご飯 味噌汁 たまご豆腐 たいみそ	パン スープ たまご豆腐 デザート	親子とじ キャベツと大豆のスープ煮 ほうれん草のおかかポン酢和え	ぶりの香り焼き (ら)さわらの香り焼き きゅうりの酢のもの 粕汁
11月 30日 火曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 ふりかけ	パン スープ 人参煮 デザート	鯖の梅醤油焼き かぶの中華煮 冷や奴	牛肉のすき焼き風 (ら)豚肉のすき焼き風 トマトオムレツ 半平ときゅうりの甘酢和え
12月 1日 水曜日	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	ポテトコロケ 厚揚げのとろみ煮 (特ら)豆腐のとろみ煮 ブロッコリーサラダ	赤魚の煮付け 白菜のぬた ほうれん草のバターソテー
12月 2日 木曜日	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	鶏肉のみぞれ煮 (ら)鶏団子のみぞれ煮 キヌサヤの卵とじ 青菜としらたきのナムル	白身魚の辛子マヨステーキ 春雨とザーサイのスープ (ら)野菜スープ きゅうりと長芋のお浸し
12月 3日 金曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 たいみそ	パン スープ 煮豆 デザート	鮭のクリームソースがけ 大根の香味焼き 春菊とキャベツのごま和え	豚肉のさっぱり煮 蒸し豆腐 えび焼売
12月 4日 土曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 ふりかけ	パン スープ 里芋煮 デザート	おでん盛り合わせ 鯖の塩焼き きゅうりの甘酢和え	鶏もものフルーツ焼き 豆腐のきのことじ ブロッコリーとしらすのお浸し



土曜日おやつ

チーズ蒸しケーキ

1