

# 献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
9月 10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 キャベツの酢味噌和え えび焼売 (ら)やわらか焼売
9月 11日 月曜日	ご飯 味噌汁 大根煮 のり佃 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 12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 人参とたらこの真砂和え 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 13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 とろろのお吸い物 紅白なます 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 14日 木曜日	ご飯 味噌汁 たまご豆腐 ゆずみそ	パン スープ たまご豆腐 デザート	カラスカレイのチリソースがけ 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 15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 三色サラダ
9月 16日 土曜日	ご飯 味噌汁 ひじき豆 のり佃	パン スープ ひじき豆 デザート	鮭のおろし煮 春雨のごま酢和え 根菜の煮物	和風カレー ごま豆腐 小松菜のおかかポン酢あえ



土曜おやつ

ホットケーキ