

献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
9月 4日 日曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 ゆずみそ	パン スープ 人参煮 デザート	焼きそば きのこ豆腐のスープ 長芋とオクラの酢のもの	さばの照り焼き 豆腐のゆず風味炒め なすの南蛮漬
9月 5日 月曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 たいみそ	パン スープ 卵豆腐 デザート	揚げ鮭のレモンソース和え 煮豆 キャベツのごま和え	鶏肉の梅風味焼き かぼちゃの含め煮 冷や奴
9月 6日 火曜日	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	和風おろしハンバーグ ポテトサラダ なすの田舎煮	カラスカレイのクリームソースかけ ほうれん草のお浸し 卵とじ
9月 7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	カレー肉じゃが 蒸し豆腐 きゅうりとりんごの酢のもの	さわらの生姜焼き キャベツのマリネ 金時豆煮
9月 8日 木曜日	ご飯 味噌汁 大根煮 卵風味ソース	パン スープ 大根煮 デザート	赤魚の煮付け ほうれん草のきのこ和え 麻婆春雨	和風焼き豚 豆腐の田楽 ブロッコリーのサラダ
9月 9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	筑前煮 大根の梅マヨ和え 蒸し玉子の甘酢あん	ぶりのしょうゆ麩焼き (ら)カラスカレイの醤油麩焼き えびと豆腐の中華煮 枝豆の冷製スープ
9月 10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

ゆずゼリー