

献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
10月 27日 日曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 ふりかけ	パン スープ 里芋煮	さばの酢醤油焼き ごぼうの味噌炒め いんげんのごま和え	とりもものマーメイド焼き 煮豆 キャベツのサラダ
10月 28日 月曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 ゆずみそ	パン スープ 卵豆腐 デザート	ピーマンとささみのチリソース (ら)鶏もものチリソース炒め 豆腐の玉子あんかけ ほうれん草としらすのおかか和え	ぶりの煮つけ (ら)カラスカレイの煮つけ 白菜とベーコンの炒めもの きゅうりの酢のもの
10月 29日 火曜日	ご飯 味噌汁 切干煮 たいみそ	パン スープ 切干煮 デザート	さわらの味噌バター焼き 粉豆腐煮 大根のなます	八宝菜 肉焼売 (ら)やわらか焼売 ほうれん草と大豆のごま和え
10月 30日 水曜日	ご飯 味噌汁 れんこん煮 卵風味ソース	パン スープ れんこん煮 デザート	タンドリーチキン 豆腐の旨煮 キャベツの梅しそ和え	赤魚の煮つけ かぶの中華煮 いんげんのごま和え
10月 31日 木曜日	ご飯 味噌汁 ひじき煮 のり佃	パン スープ ひじき煮 デザート	ツナと塩昆布の炊き込みご飯 鮭の生姜焼き かぼちゃの含め煮 春雨サラダ (ら)白菜のサラダ	チキンチャップ えびと小松菜のあっさり煮 長芋ともずくの酢のもの
11月 1日 金曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 ふりかけ	パン スープ 煮豆 デザート	肉豆腐 スパゲッティナポリタン (ら)マカロニナポリタン ほうれん草のお浸し	カラスカレイの梅かつお焼き きゅうりのサラダ 大根の吉野汁
11月 2日 土曜日	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	ミートローフ デミグラスソースがけ れんこんとこんにゃくのおかか煮 (特ら)里芋のおかか煮 人参サラダ	さばの照り焼き 白菜のめた キヌサヤの卵とじ

土曜おやつ

ふわふわワッフル