

# 献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
10月 20日 日曜日	ご飯 味噌汁 れんこん煮 のり佃	パン スープ れんこん煮	とり 鶏ももの照り焼き あじのつみれ汁 ほうれん草のサラダ	カラスカレイのムニエル オーロソースがけ ながいも あつあ いた に 長芋と厚揚げの炒め煮 ブロッコリーのポン酢和え
10月 21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	ぎゅう 牛ごぼう煮 (ら)豚ごぼう煮 オムレツ はくまい ひた 白菜のお浸し	さわらの西京焼き さつま芋と大豆の甘煮 きゅうりのおろし酢和え
10月 22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	アジフライ (特ら)カラスカレイのフライ たまご 卵とじ はるさめ 春雨のごま酢和え (ら)大根のごま酢和え	とり 鶏ももの白菜のクリーム煮 ひやっこ 冷や奴 さといも にも 里芋の煮物
10月 23日 水曜日	ご飯 味噌汁 いんげん煮 のり佃	パン スープ いんげん煮 デザート	ぶたにく しょうがや 豚肉の生姜焼き とうふ 豆腐のとろみ煮 かき 柿なます	さばの煮つけ さつま芋のりんご煮 はくまい から あ 白菜の辛し和え
10月 24日 木曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 たいみそ	パン スープ 煮豆 デザート	ぶりのじぶに ぶりの治部煮 (ら)カラスカレイの治部煮 やさい とうふ 野菜と豆腐のチャンプルー いんげんのごま和え	とり 鶏ささみとじゃが芋の炒めもの (ら)鶏だんごとじゃがの炒めもの きりぼしだいこん にも 切干大根の煮物 きゅうりのわさび醤油和え
10月 25日 金曜日	ご飯 味噌汁 ひじき煮 卵風味ソース	パン スープ ひじき煮 デザート	ハンバーグ だいこん あつあ に 大根と厚揚げ煮 ほうれん草のお浸し	あかうお て や 赤魚の照り焼き とうふ 豆腐のえびあんかけ はくまい しゅんぎく あ 白菜と春菊のごま和え
10月 26日 土曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 ふりかけ	パン スープ 人参煮 デザート	おやこ 親子とじ れんこんのごま炒め (特ら)里芋のごま炒め ブロッコリーのサラダ	★秋祭り★ とくせいや 特製焼きそば きゅうりとりんごの酢のもの やさい 野菜のコンソメスープ



土曜おやつ

秋祭りの為お休み