

# 献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
11月 6日 日曜日	ご飯 味噌汁 玉子豆腐 ふりかけ	パン スープ 玉子豆腐 デザート	さわらのごま <small>じょうゆ</small> 焼き パンプキンスープ ほうれん草 <small>そう</small> のおかか <small>あ</small> 和え	眞 <small>くたく</small> 沢山麻婆 チーズオムレツ キャベツときゅうりの漬物 <small>つけもの</small> 風
11月 7日 月曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 卵風味ソース	パン スープ 里芋煮 デザート	ミートローフ デミグラスソースがけ 冬瓜 <small>とうがん</small> の旨煮 <small>うまに</small> 人参 <small>にんじん</small> サラダ	さばの <small>て</small> 照り焼き <small>や</small> 卵 <small>たまご</small> とじ 春菊 <small>しゅんぎく</small> とえのきの <small>から</small> 辛し <small>あ</small> 和え
11月 8日 火曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 ふりかけ	パン スープ 煮豆 デザート	ホタテとえびのチャウダー たまご <small>や</small> 焼き きゅうりの酢 <small>す</small> のもの	牛肉 <small>ぎゅうにく</small> の焼き肉風 <small>やく</small> (ら)豚肉 <small>ぶたにく</small> の焼き肉風 <small>やく</small> 湯豆腐 <small>ゆどうふ</small> キャベツのコールスローサラダ
11月 9日 水曜日	ご飯 味噌汁 厚揚げ煮 のり佃	パン スープ 厚揚げ煮 デザート	みそ豚 <small>とん</small> カツ かぶ <small>かぶ</small> と柚子 <small>ゆず</small> の甘酢 <small>あまずあ</small> 和え 豆腐 <small>とうふ</small> の <small>に</small> とろみ煮	カラスカレイの磯辺 <small>いそべ</small> 焼き いんげんのカレー風味 <small>ふうみ</small> たまごスープ
11月 10日 木曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 ふりかけ	パン スープ 人参煮 デザート	鶏肉 <small>とり</small> の中華炒め 蒸し玉子 <small>む たまご</small> の甘酢 <small>あまず</small> あんかけ キャベツ <small>しょうが</small> の生姜和え	赤魚 <small>あかうお</small> の煮付け <small>に</small> ジャーマンポテト 大根 <small>だいこん</small> のおかか <small>あ</small> 和え
11月 11日 金曜日	ご飯 味噌汁 ひじき豆 たいみそ	パン スープ ひじき豆 デザート	鮭 <small>さけ</small> の治部煮 <small>じぶに</small> きのことごぼうのきんぴら ブロッコリー <small>わふう</small> の和風サラダ	鶏 <small>とり</small> とかぶらの旨煮 <small>うまに</small> 里芋 <small>さと芋</small> の田楽 <small>でんがく</small> マカロニサラダ
11月 12日 土曜日	ご飯 味噌汁 切干煮 ゆずみそ	パン スープ 切干煮 デザート	牛肉 <small>ぎゅうにく</small> のチャプチェ (ら)鶏 <small>とり</small> ささみのチャプチェ 豆腐 <small>とうふ</small> のかき玉あん ほうれん草 <small>そう</small> の辛し <small>から</small> 和え	ぶり大根 <small>だいこん</small> (ら)カラスカレイと大根 <small>だいこん</small> の煮物 <small>にもの</small> さつま芋 <small>いも</small> と金時豆煮 <small>きんときまめに</small> きゅうりの酢 <small>す</small> みそ和え

土曜おやつ

ふわふわワッフル