

献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
9月 25日 日曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 ふりかけ	パン スープ 人参煮 デザート	カラスカレイの玉子あんかけ ながいもとさつま揚げの照り煮 ほうれん草のごま和え	ちくぜんに 筑前煮 ふわふわ豆腐 なます
9月 26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	わふうやにく 和風焼き肉 ひじきと大豆の煮物 (ら)こんにゃくと大豆の煮物 キャベツのサラダ	さいきょうや さわらの西京焼き きゅうりの酢のもの とうふ うまに 豆腐の旨煮
9月 27日 火曜日	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	あまずや さばの甘酢焼き さといも ふうみに 里芋のゆず風味煮 こまつな から あ 小松菜の辛し和え	わふう 和風カレー まし とうふ 蒸し豆腐 ブロッコリーのマヨ和え
9月 28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	ぶたにく あまからいた 豚肉の甘辛炒め キャベツの生姜和え いも だいず あまに さつま芋と大豆の甘煮	わふう いわしバーグの和風あんかけ ほうれん草のバター炒め だいこん 大根のたまごスープ
9月 29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	ようふうて や さけの洋風照り焼き うまに じゃがの旨煮 うめ あ 梅おろし和え	くたくさんまーぼ 眞沢山麻婆 ごもくむ たまご 五目蒸し玉子 わかめのサラダ
9月 30日 金曜日	ご飯 味噌汁 ごぼう煮 たいみそ	パン スープ ごぼう煮 デザート	とり からあ こうみ あ 鶏の唐揚げ 香味ソース和え はくまい あ 白菜のおかか和え こ は 木の葉とじ	ぶりのみそ焼き (ら)カラスカレイのみそ焼き はるさめ とうふ 春雨とほうれん草のスープ煮 ブロッコリーのサラダ
10月 1日 土曜日	ご飯 味噌汁 いんげん煮 ふりかけ	パン スープ いんげん煮 デザート	ぶたにく いた 豚肉の炒めもの きゅうりとりんごのおろし酢和え たまご焼き	うめふうみや さばの梅風味焼き ながいも じり 長芋のとろろ汁 はくさい うまに 白菜の旨煮

土曜おやつ

スイートポテト