

# 献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
10月 10日 日曜日	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	焼うどん (ら)肉野菜炒め 湯豆腐 ブロッコリーとツナのサラダ	さばのごま焼き 長芋とりんごの酢のもの 卵とじ
10月 11日 月曜日	ご飯 味噌汁 玉子豆腐 たいみそ	パン スープ 玉子豆腐 デザート	ツナポテトコロッケ ほうれん草となめ茸の和えもの れんこんの土佐煮 (特ら)里芋の土佐煮	焼き鶏もどき 大豆とキャベツのスープ煮 きゅうりの生姜醤油和え
10月 12日 火曜日	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	筑前煮 えび焼売 (ら)やわらか焼売 ポパイサラダ	さわらの味噌マヨ焼き 豆腐のねり梅和え トマトのかき玉汁
10月 13日 水曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 卵風味ソース	パン スープ 人参煮 デザート	煮込みハンバーグ キャベツの中華和え ひじきの煮物	カラスカレイの磯辺焼き 炒り豆腐 いんげんのお浸し
10月 14日 木曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 ゆずみそ	パン スープ 里芋煮 デザート	他人とじ 炊き合わせ マカロニサラダ	鮭の粕漬焼き 大根と厚揚げの生姜煮 (特ら)大根と麩の生姜煮 青菜ともやしのごま和え
10月 15日 金曜日	ご飯 味噌汁 切干煮 ふりかけ	パン スープ 切干煮 デザート	白身魚の甘酢あんかけ 煮豆 なめこおろし (ら)なめたけおろし	鶏団子のとろみ煮 もずく酢 オープンオムレツ
10月 16日 土曜日	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	肉じゃが 豆腐の玉子あんかけ キャベツのお浸し	ぶりの煮付け (ら)カラスカレイの煮付け かぼちゃのいとこ煮 大根ときゅうりのサラダ



土曜日おやつ

いちごのムースケーキ