

献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
10月 13日 日曜日	ご飯 味噌汁 いんげん煮 たいみそ	パン スープ いんげん煮	豚肉と大根の煮物 蒸し豆腐 キャベツのからしマヨ和え	あじの和風ステーキ (特ら)カラスカレイの和風ステーキ 厚揚げのおろし煮 ほうれん草のしらす和え
10月 14日 月曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 のり佃	パン スープ 卵豆腐 デザート	マカロニグラタン 豆腐のみそ煮 ブロッコリーの中華サラダ	ぶりの煮つけ (ら)さわらの煮つけ じゃがいものソテー 白菜のおかか和え
10月 15日 火曜日	ご飯 味噌汁 厚揚げ煮 ゆずみそ	パン スープ 厚揚げ煮 デザート	鮭のなべ照り ほうれん草のごま和え のっぺい煮	鶏肉のきのこソースがけ 木の葉とじ 大根のなます
10月 16日 水曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 ふりかけ	パン スープ 人参煮 デザート	赤魚の生姜焼き もずく酢 ツナと大豆の煮物	ハヤシライス ブロッコリーと半平のサラダ さつま芋のレモン煮
10月 17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	臭だくさん麻婆豆腐 伴三糸 煮込み大根	さばのみそ煮 キヌサヤの卵とじ マカロニサラダ
10月 18日 金曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 のり佃	パン スープ 煮豆 デザート	鶏ももの和風マリネ 豆腐のサラダ風 直がっお煮 (特ら)里芋の煮物	さわらのもみじ焼き 豚汁 混ぜ混ぜナムル
10月 19日 土曜日	ご飯 味噌汁 ひじき煮 たいみそ	パン スープ ひじき煮 デザート	カラスカレイの黄金焼き きゅうりと長芋の和え物 キャベツのしらす炒め	豚肉と白菜の中華炒め なめこのスープ えび焼売 (ら)やわらか焼売



土曜おやつ

ぜんざい