

# 献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
9月 22日 日曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 ふりかけ	パン スープ 人参煮	カラスカレイの卵あんかけ ながいもとさつま揚げの照り煮 ほうれん草のごま和え	筑前煮 ふわふわ豆腐 大根のなます 
9月 23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	和風焼き肉 ひじきと大豆の煮もの (ら)こんにゃくと大豆の煮もの キャベツのサラダ	さわらの西京焼き きゅうりの酢のもの 豆腐の旨煮
9月 24日 火曜日	ご飯 味噌汁 切干煮 卵風味ソース	パン スープ 切干煮 デザート	さばの甘酢焼き 里芋のゆず風味煮 小松菜の辛し和え	和風チキンカレー 蒸し豆腐 ブロッコリーのマヨネーズ和え
9月 25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	豚肉の甘辛炒め キャベツの生姜和え さつま芋と大豆の甘煮	鮭のクリームソースがけ ほうれん草のサラダ 大根のたまごスープ
9月 26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	カラスカレイの洋風照り焼き じゃがいもの旨煮 小松菜の梅おろし和え	臭だくさん麻婆 五目蒸し玉子 わかめときゅうりの中華サラダ
9月 27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	とりのから揚げ 香味ソース和え 白菜のおかか和え 木の葉とじ	ぶりのみそ焼き (ら)カラスカレイのみそ焼き 春雨とほうれん草のスープ煮 ブロッコリーのサラダ
9月 28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	八宝菜 きゅうりとりんごのおろし酢和え たまご焼き	さばの梅風味焼き ながいものとろろ汁 キャベツの炒めもの

土曜おやつ

やわらかたこ焼き