

献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
9月 8日 日曜日	ご飯 味噌汁 いんげん煮 ゆずみそ	パン スープ いんげん煮	さばのカレームニエル マカロニサラダ 炒り豆腐	豚肉のプルコギ キャベツの酢味噌和え えび焼売 (ら)やわらか焼売
9月 9日 月曜日	ご飯 味噌汁 大根煮 のり佃 のり佃	パン スープ 大根煮 デザート	鶏もものバター醤油煮 さつま芋と大豆の甘煮 ブロッコリーの辛し和え	鱈のごま味噌焼き 豆腐の中華和え チーズオムレツ
9月 10日 火曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 たいみそ	パン スープ 里芋煮 デザート	ぶりの生姜あん (ら)カラスカレイの生姜あん 人参としらたきの真砂和え キャベツとわかめのサラダ	他人とじ 冷や奴 切干大根とツナのやわらか煮
9月 11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	❀特別献立❀ 赤飯 えびの天ぷらと野菜のかき揚げ とろろ昆布のお吸い物 紅白なます まんじゅう	鶏ももの照り焼き ほうれん草と大豆のごま和え ピーマンとたまごのオイスター炒め
9月 12日 木曜日	ご飯 味噌汁 たまご豆腐 ゆずみそ	パン スープ たまご豆腐 デザート	カラスカレイのチリソースがけ ブロッコリーのツナマヨサラダ なすの田舎煮	豚肉の生姜焼き オクラとモロヘイヤのさっぱり和え (ら)カラスとほうれん草のさっぱり和 のっぺい汁
9月 13日 金曜日	ご飯 味噌汁 厚揚げ煮 ふりかけ	パン スープ 厚揚げ煮 デザート	ボール焼売 里芋とちくわの煮物 (ら)里芋とはんぺんの煮物 ほうれん草のサラダ	赤魚の照り焼き キャベツときのこのスープ煮 三色サラダ
9月 14日 土曜日	ご飯 味噌汁 ひじき豆煮 のり佃	パン スープ ひじき豆煮 デザート	鮭のおろし煮 春雨のごま和え (ら)白菜のごま和え 根菜の煮物	和風カレー ごま豆腐 小松菜のおかかポン酢和え



土曜おやつ

やわらかおかし