

献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
11月 3日 日曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 ふりかけ	パン スープ 里芋煮	さわらのごま焼き パンプキンスープ ほうれん草のおかか和え	臭だくさん麻婆豆腐 チーズオムレツ キャベツときゅうりの漬物風
11月 4日 月曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 たいみそ	パン スープ 卵豆腐 デザート	鮭のちゃんちゃん焼き 根菜煮 ブロッコリーの外外リスがけ	鶏ももの照り焼き 大豆のカレー炒め 春菊とえのきの辛し和え
11月 5日 火曜日	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	牛焼き肉風 (ら)豚焼き肉風 湯豆腐 キャベツのコールスローサラダ	ホタテとえびのチャウダー たまご焼き きゅうりの酢のもの
11月 6日 水曜日	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	チキンカツ (ら)やわらかカツ かぶの甘酢和え 豆腐のとろみ煮	カラスカレイの磯辺焼き いんげんのカレー風味和え たまごスープ
11月 7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	豚肉の中華炒め 蒸し玉子の甘酢あん キャベツの生姜和え	赤魚の煮つけ ジャーマンポテト 大根のおかか和え
11月 8日 金曜日	ご飯 味噌汁 ひじき豆 卵風味ソース	パン スープ ひじき豆 デザート	鮭の治部煮 きのことごぼうのきんぴら ブロッコリーの和風サラダ	鶏とかぶらの旨煮 里芋の田楽 マカロニサラダ
11月 9日 土曜日	ご飯 味噌汁 切干煮 ゆずみそ	パン スープ 切干煮 デザート	牛肉のチャプチェ (ら)ささみのチャプチェ (特ら)豆腐だんごの〃 豆腐のかき玉あん ほうれん草の辛し和え	ぶり大根 (ら)さわらと大根の煮物 さつま芋と金時豆煮 きゅうりの酢味噌和え

土曜おやつ

抹茶水ようかん