

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 <small>あえ</small>	臭 <small>く</small> だくさん <small>まーぼーどうふ</small> 麻婆豆腐 チーズオムレツ キャベツときゅうりの漬物 <small>つけものふう</small> 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 <small>さけ</small> のちゃんちゃん焼き 根菜煮 ブロッコリーの外 <small>あ</small> 外 <small>あ</small> リスがけ	鶏 <small>とり</small> ももの照り焼き 大豆 <small>だいず</small> のカレー炒め 春菊 <small>しゅんぎく</small> とえのきの辛 <small>から</small> し和 <small>あ</small> 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 <small>ぎゅう</small> 焼き肉風 (ら)豚 <small>ぶた</small> 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 <small>す</small> 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 <small>あま</small> の甘酢和え 豆腐 <small>とうふ</small> のとろみ煮	カラスカレイの磯辺 <small>いそべ</small> 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 <small>ぶたにく</small> の中華炒め 蒸し玉子の甘酢あん キャベツ <small>しょうが</small> の生姜和え	赤魚 <small>あかうお</small> の煮つけ ジャーマンポテト 大根 <small>だいこん</small> のおかか <small>あ</small> 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 <small>さけ</small> 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 <small>わふう</small> サラダ	鶏 <small>とり</small> とかぶらの旨煮 里芋 <small>さと</small> 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 <small>ぎゅうにく</small> のチャプチェ (ら)ささみのチャプチェ (特ら)豆腐 <small>とうふ</small> だんごの〃 豆腐 <small>とうふ</small> のかき玉あん ほうれん草 <small>そう</small> の辛 <small>から</small> し和 <small>あ</small> え	ぶり大根 (ら)さわら <small>だいこん</small> と大根 <small>だいこん</small> の煮物 さつま芋 <small>いも</small> と金時豆煮 きゅうりの酢 <small>す</small> 味噌和え

土曜おやつ

抹茶水ようかん