

# 献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
10月 6日 日曜日	ご飯 味噌汁 いんげん煮 ふりかけ	パン スープ いんげん煮	焼きうどん 湯豆腐 ブロッコリーのサラダ	さばのごま焼き 長芋ときゅうりの酢のもの 卵とじ
10月 7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	ツナポテトコロッケ いんげんとなめ茸の和えもの れんこんの土佐煮 (特ら)里芋の土佐煮	焼き鳥もどき 大豆のスープ煮 きゅりの生姜醤油和え
10月 8日 火曜日	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	筑前煮 えび焼売 (ら)やわらか豆腐焼売 ほうれん草のサラダ	さわらの味噌マヨ焼き 豆腐の練り梅和え トマトのかき玉汁
10月 9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	煮込みハンバーグ キャベツの中華和え ひじきの煮物	カラスカレイの磯辺焼き 炒り豆腐 白菜のお浸し
10月 10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	他人とじ 炊き合わせ マカロニサラダ	鮭の粕漬焼き 大根の生姜煮 ほうれん草ともやしのごま和え
10月 11日 金曜日	ご飯 味噌汁 切干煮 ふりかけ	パン スープ 切干煮 デザート	カラスカレイの甘酢あんかけ 煮豆 なめこおろし (ら)なめたけおろし	鶏だんごのトロみ煮 もずく酢 オープンオムレツ
10月 12日 土曜日	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	肉じゃが 豆腐の玉子あんかけ キャベツのお浸し	ぶりの煮つけ (ら)さわらの煮つけ かぼちゃのいとこ煮 大根ときゅうりのサラダ



土曜おやつ

抹茶ゼリー くらみつがけ