

献立予定表

いこいの森

| | 朝食 | | 昼食 | 夕食 |
|-------------------|------------------------------|----------------------------|--|--|
| 10月 27日 日曜日 | ご飯 味噌汁 里芋煮 ふりかけ | パン スープ 里芋煮 | さばの酢醤油焼き ごぼうの味噌炒め いんげんのごま和え | とりもものマーマレード焼き 煮豆 キャベツのサラダ |
| 10月 28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 | ピーマンとささみのチリソース (ら)鶏もものチリソース炒め 豆腐の玉子あんかけ ほうれん草としらすのおかか和え | ぶりの煮つけ (ら)カラスカレイの煮つけ 白菜とベーコンの炒めもの きゅうりの酢のもの |
| 10月 29日 火曜日 | ご飯 味噌汁 切干煮 たいみそ | パン スープ 切干煮 デザート | さわらの味噌バター焼き 粉豆腐煮 大根のなます | 八宝菜 肉焼売 (ら)やわらか焼売 ほうれん草と大豆のごま和え |
| 10月 30日 水曜日 | ご飯 味噌汁 れんこん煮 卵風味ソース | パン スープ れんこん煮 デザート | タンドリーチキン 豆腐の旨煮 キャベツの梅しそ和え | 赤魚の煮つけ かぶの中華煮 いんげんのごま和え |
| 10月 31日 木曜日 | ご飯 味噌汁 ひじき煮 のり佃 | パン スープ ひじき煮 デザート | ツナと塩昆布の炊き込みご飯 鮭の生姜焼き かぼちゃの含め煮 春雨サラダ (ら)白菜のサラダ | チキンチャップ えびと小松菜のあっさり煮 長芋ともずくの酢のもの |
| 11月 1日 金曜日 | ご飯 味噌汁 煮豆 ふりかけ | パン スープ 煮豆 デザート | 肉豆腐 スパゲッティナポリタン (ら)マカロニナポリタン ほうれん草のお浸し | カラスカレイの梅かつお焼き きゅうりのサラダ 大根の吉野汁 |
| 11月 2日 土曜日 | 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 | ミートローフ デミグラスソースがけ れんこんとこんにゃくのおかか煮 (特ら)里芋のおかか煮 人参サラダ | さばの照り焼き 白菜のめた キヌサヤの卵とじ |

土曜おやつ

ふわふわワッフル