

献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
9月 1日 日曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 ゆずみそ	パン スープ 人参煮	焼きそば きのこ豆腐のスープ 長いもとオクラの酢のもの	さばの照り焼き 豆腐のゆず風味炒め なすの南蛮
9月 2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	揚げ鮭のレモンソース和え 煮豆 キャベツのごま和え	鶏ももの梅風味焼き かぼちゃの含め煮 冷や奴
9月 3日 火曜日	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	和風おろしハンバーグ ポテトサラダ なすの田舎煮	カラスカレイのクリームソースかけ ほうれん草のお浸し 卵とじ
9月 4日 水曜日	ご飯 味噌汁 れんこん煮 のり佃	パン スープ れんこん煮 デザート	カレー肉じゃが 蒸し豆腐 きゅうりとりんごの酢のもの	さわらの生姜焼き キャベツのマリネ 金時豆煮
9月 5日 木曜日	ご飯 味噌汁 大根煮 卵風味ソース	パン スープ 大根煮 デザート	赤魚の煮つけ ほうれん草のきのこ和え 春雨炒め (ら)野菜炒め	和風焼き豚 豆腐の田楽 ブロッコリーのサラダ
9月 6日 金曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 たいみそ	パン スープ 煮豆 デザート	筑前煮 大根の梅マヨサラダ 蒸玉子の甘酢あん	ぶりの塩こうじ焼き (ら)カラスカレイの塩こうじ焼き えびと豆腐の中華煮 枝豆の冷製スープ
9月 7日 土曜日	ご飯 味噌汁 ひじき煮 ふりかけ	パン スープ ひじき煮 デザート	甘塩鮭の盛り合わせ さつま芋と厚揚げの煮物 ほうれん草ともやしのごま和え	牛肉の山椒焼き (ら)豚肉の山椒焼き 春雨とザーサイのスープ 人参サラダ

土曜おやつ

ティラミスケーキ