

献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
10月 1日 日曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 たいみそ	パン スープ 煮豆 デザート	クリームシチュー にくしゅうまい 肉焼売 とうふ 豆腐のおすまし	あかうお からに 赤魚のピリ辛煮 ブロッコリーのサラダ さつま芋と揚げのきんぴら
10月 2日 月曜日	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	まけ や 鮭のタルタルソース焼き とうがん 冬瓜のカニあんかけ ほうれん草 そう あ の ごま和え	とりにく に 鶏肉のしぐれ煮 もずくとトマトのかき玉スープ だいず あまから あ 大豆の甘辛おろし和え
10月 3日 火曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 のり佃	パン スープ 人参煮 デザート	🌸特別献立🌸 くり 栗ごはん さわらのさんしょうや 山椒焼き かき さといも にもの 柿なます 里芋の煮物 かぼちゃ ぐたくさんじる 南瓜ときこの具沢山汁 ね き わがし はなぎく 練り切り和菓子(華菊)	ぎゅうや にく 牛焼き肉 (ら)ぶたや にく 豚焼き肉 キャバツのサラダ とうふ ちゅうかに 豆腐とえびの中華煮
10月 4日 水曜日	ご飯 味噌汁 たまご豆腐 ゆずみそ	パン スープ たまご豆腐 デザート	とりにく うめしょうがや 鶏肉の梅生姜焼き こなどうふに 粉豆腐煮 ポパイサラダ	ぶりのじぶに ぶりの治部煮 (ら)カラスカレイの治部煮 いんげんのサラダ なす わす に なすの忘れ煮
10月 5日 木曜日	ご飯 味噌汁 ひじき煮 卵風味リス	パン スープ ひじき煮 デザート	あじとまづ あじの土佐漬け (とく)さわらのとまづ 土佐漬け はくまい あ 白菜のごま和え オープンオムレツ	ぶたにく に 豚肉のおろし煮 (ら)やわらかバー-グのおろし煮 だいず 大豆とベーコンの炒めもの きゅうり す 胡瓜の酢のもの
10月 6日 金曜日	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	とりにく ちゅうかふう に 鶏肉の中華風クリーム煮 (ら)とりだんご ちゅうかふう に 鶏団子の中華風クリーム煮 とうふ でんがく 豆腐の田楽 こまつな ひた 小松菜のお浸し	まけ ふう 鮭のカレー風ムニエル わかめとキヌサヤの卵とじ コールスローサラダ
10月 7日 土曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 ふりかけ	パン スープ 人参煮 デザート	あかうお て や 赤魚の照り焼き やまいも にもの 山芋の煮物 きゅうりとパプリカのマリネ	ハヤシライス だいこん 大根サラダ とうふ 豆腐とたまごのスープ



土曜おやつ ケーキ3種盛り