

みどりの森・ふるとねの郷 週間献立

	10月13日(日)	10月14日(月)	10月15日(火)	10月16日(水)	10月17日(木)	10月18日(金)	10月19日(土)
朝食	ご飯 みそ汁 生揚げの含め煮 おろしなめたけ 海苔佃煮	ご飯 みそ汁 はんぺんの野菜煮込み うぐいす豆 いりこみそ	ご飯 みそ汁 きゃべつの煮びたし 厚焼き玉子 漬け物	ご飯 みそ汁 高野豆腐の煮物 胡瓜の塩昆布和え たらこ	ご飯 みそ汁 ぜんまいの炒め煮 納豆 漬け物	ご飯 みそ汁 ひじきの煮物 鶏そぼろ 梅干し	ご飯 みそ汁 いわしのおかか煮 青梗菜のおひたし たいみそ
	ご飯 ビーフシチュー カボチャコロッケ 野菜ジュース	ご飯 みそ汁 鶏肉の照り焼き キャベツとハムの炒め物 菜種和え	ご飯 みそ汁 さわらの梅ねぎだれ 五目豆 バナナ	ご飯 みそ汁 白身魚のカレーマヨネーズ焼 ごぼうの当座煮 もやしのゆかり和え	ご飯 みそ汁 鶏のから揚げ ひじきサラダ オレンジ	開花井 みそ汁 わかめサラダ キウイフルーツ	ご飯 みそ汁 さばの香味醤油かけ 里芋の煮物 ブロッコリーとカニのマヨネーズ和え
おやつ	ヨーグルト	人形焼き	ベジタベル	ワッフル	びわケーキ	星食べよせんべい	ヨーグルト
夕食	ご飯 中華スープ かに玉 ビーフソテー マンゴープリン	ご飯 すまし汁 さばの味噌煮 三色きんぴら 黒蜜寒天	いなり寿司 みそ汁 大根のそぼろ煮 青梗菜のきのこ和え フルーチェ	ご飯 コンソメスープ ミートローフ カボチャサラダ レモネードゼリー	ご飯 みそ汁 さんまの塩焼き 鶏肉と野菜の炒め煮 ほうれん草のなめたけ和え	そば めんつゆ 天ぷらの盛り合わせ がんもの煮物 小松菜のおひたし	ご飯 すまし汁 豚肉と厚揚げの味噌炒め 切り干し大根の煮物 胡瓜の塩昆布和え

※ 食品の発注状況等により、献立が変更になる事があります。