

みどりの森・ふるとねの郷 週間献立

	10月12日(日)	10月13日(月)	10月14日(火)	10月15日(水)	10月16日(木)	10月17日(金)	10月18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 しそひじき	ご飯 みそ汁 きゃべつの煮びたし 厚焼玉子 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 青梗菜のお浸し たいみそ
昼食	ご飯 みそ汁 さわらの金山寺みそ焼き 五目豆 もやしの梅肉和え	ご飯 中華スープ エビチリ 春雨中華サラダ 杏仁豆腐	ご飯 ビーフシチュー かぼちゃコロッケ 野菜ジュース	ご飯 みそ汁 白身魚のカレーマヨネーズ焼き ごぼうの当座煮 もやしのゆかり和え	ご飯 みそ汁 鶏の唐揚げ コールスローサラダ バナナ	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き スパゲティサラダ キウイフルーツ	オムライス セロリのスープ ポテトサラダ ジョア
おやつ	ヨーグルト	人形焼き	ベジタベル	ワッフル	さつまいもカステラ	星食べよせんべい	ヨーグルト
夕食	いなり寿司 みそ汁 大根のそぼろ煮 小松菜の辛子和え フルーチェ	ご飯 みそ汁 さばのみりん焼き 野菜炒め バナナ	ご飯 コンソメスープ 鮭の香草パン粉焼き ラタトゥイユ オレンジ	そば めんつゆ 天ぷらの盛り合わせ がんもの煮物 小松菜のお浸し	ご飯 中華スープ かに玉 ビーフンソテー マンゴープリン	ご飯 すまし汁 さんまの塩焼き 牛肉のしぐれ煮 もやしと竹輪の和え物	ご飯 すまし汁 豚肉と厚揚げのみそ炒め 切干大根の煮物 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。