

みどりの森・ふるとねの郷 週間献立

	10月4日(日)	10月5日(月)	10月6日(火)	10月7日(水)	10月8日(木)	10月9日(金)	10月10日(土)
朝食	ご飯 みそ汁 にしんの甘露煮 もずく 梅干し	ご飯 みそ汁 べっこう煮 うぐいす豆 漬け物	ご飯 みそ汁 レバーの甘辛煮 胡瓜とみかんの酢の物 海苔佃煮	ご飯 みそ汁 コンソメ煮 鶏そぼろ 漬け物	ご飯 みそ汁 炒り卵 小松菜のお浸し 金山寺味噌	ご飯 みそ汁 切干大根の煮物 納豆 漬け物	ご飯 みそ汁 ぜんまいの炒め煮 厚焼玉子 たいみそ
昼食	ご飯 みそ汁 牛皿 ハムサラダ オレンジ	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ キウイフルーツ	ご飯 みそ汁 白身魚の甘酢あんかけ がんもの煮物 小松菜のくるみ和え	ご飯 みそ汁 さわらの金山寺味噌焼き 里芋のそぼろ煮 大根の梅肉和え	チキンカレーライス コンソメスープ 豆腐サラダ ジョア	舞茸ご飯 みそ汁 鮭の粕漬け焼き 南瓜の甘煮 菜種和え	オムライス セロリのスープ チキンナゲット アセロラゼリー
おやつ	ヨーグルト	ベジタベル	やわらか大福	パンプディング	バウムクーヘン	エクレア	ヨーグルト
夕食	焼きそば 鶏肉の唐揚げ ポテトフライ たこ焼き	ご飯 すまし汁 さばの味噌煮 かわり金平 オクラモロヘイヤ和え	ご飯 コンソメスープ スパニッシュオムレツ ペペロンチーノ風きのこスパゲティ りんご	ご飯 中華スープ チンジャオロース 春雨中華サラダ マンゴープリン	ご飯 みそ汁 カレイの煮つけ サツマイモの昆布煮 ほうれん草のごま和え	ご飯 みそ汁 豚肉の二色巻き 炒り豆腐 胡瓜の塩昆布和え	ご飯 みそ汁 さばのおろしポン酢がけ 肉じゃが 青梗菜のきのこ和え

※ 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。