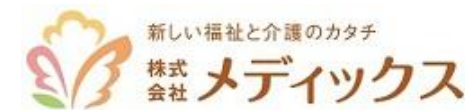


かどれあ・なでしこ

1週間の献立



11月6日 ~ 11月12日

日	6	7	8	9	10	11	12	
曜日	水	木	金	土	日	月	火	
朝	主食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	副食	味噌汁 春雨と挽肉の煮付け	味噌汁 里芋の鳴門煮	味噌汁 ひじきの煮付け	味噌汁 切干大根の煮付け	味噌汁 小松菜の煮浸し	味噌汁 かぼちゃの煮付け	味噌汁 白菜の卵とじ
		ブロッコリーソテー	レタスとベーコンの サッと炒め	炒り豆腐	出し巻き卵	ポテトソテー	もやしソテー	きのこ竹輪の ソテー
		フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ
		飲み物	飲み物	飲み物	飲み物	飲み物	飲み物	飲み物
昼	主食	ご飯	カツ丼	いなり寿司	ご飯	きのこご飯	ご飯	
	副食	鰯の南蛮漬け	いか大根	天ぷらうどん	牛肉と豆腐の 味噌煮込み	ぶりの塩焼き	カルシウム焼き	えびチリ
		牛肉とごぼうの 卵とじ	白菜の梅かつお和え	きのこの生姜煮	かぶとかぶの葉の しょうゆ炒め	根菜煮	里芋のゆず風味煮	鶏レバーの煮付け
		ピーナッツ和え	春菊のすまし汁	ゆで野菜サラダ	春雨の中華風酢の物	五目とえ	ぬた	春菊の白和え
		豆腐の味噌汁	ヨーグルト	酒まんじゅう	いわしのつみれ汁	厚揚げとレタスの 味噌汁	そうめん汁	卵の味噌汁
梨			オレンジ	パイナップル	キウイ	ヨーグルト和え		
夕	主食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	小豆ご飯	
	副食	牛肉の梅ごまソテー	鰯の煮付け	千草焼き	太刀魚の酒蒸し 梅だれかけ	豚肉の中華炒め	鯖の揚げおろし煮	芋炊き
		きつま芋とレーズン のレモン煮	かぼちゃの金平風	なすの味噌煮	鶏挽肉とれんこんの ピリ辛炒め	ふろふき大根	ブロッコリーと 炒り卵のソテー	きゃべつの ケチャップソテー
		ツナとわかめの 酢の物	トマトのしそ和え	ほうれん草の 磯香和え	とろろ芋	もずくの酢の物	大豆とチーズの サラダ	ひじきの生姜酢和え
野菜汁	かぶの味噌汁	コーンポタージュ	チンゲン菜スープ	卵豆腐のすまし汁	中華スープ	浅漬け		

【ひとくちコメント】

金曜日の昼食は、『いなりうどん定食』です。具沢山のいなり寿司に、大きなえびの天ぷらを2尾のせたうどんの定食です。また今回からは、かぶや春菊も取り入れました。どうぞ、お楽しみに。

