

# 高倉ひかり荘 献立表

10月3日(月)~10月8日(土)



	10月3日(月)	10月4日(火)	10月5日(水)	10月6日(木)	10月7日(金)	10月8日(土)
朝食	<p>ご飯、お味噌汁、サラダ、納豆、生卵、お漬物のほか、日替わりでお惣菜                      (例として~卵料理、焼き魚、シューマイ、ベーコン炒め、粗挽き鶏つくね、                      たけのこの土佐煮、もやしのキムチ和え、その他季節のお惣菜等)この中                      から3品が付きます。※生卵は夏季以外のご提供とさせて頂いております。</p>					
夕食	10月3日(月)	10月4日(火)	10月5日(水)	10月6日(木)	10月7日(金)	10月8日(土)
	<p>ポークソテー 大根とウィンナーの煮物 スパサラ 付合せ 味噌汁など汁物 お漬物</p>	<p>カレイの竜田揚 牛かぼちゃの煮物 おくらの酢の物 付合せ 味噌汁など汁物 お漬物</p>	<p>豚バラキャベツのシャリアピン炒め ツナじゃが煮 もやしのしばわかめ和え 付合せ 味噌汁など汁物 お漬物</p>	<p>アジの開き焼 牛肉とカリフラワーの炒め物 いんげんのためき和え 付合せ 味噌汁など汁物 お漬物</p>	<p>カレー 付合せ サラダ デザート</p>	<p>糠にしん焼 豚肉と白菜の煮物 いかスナックフライ 付合せ 味噌汁など汁物 お漬物</p>

※写真画像はイメージです。ご飯、お味噌汁はおかわりが出来ます。

※食材の入荷状況により、献立を変更する場合があります。