

高倉ひかり荘 献立表

10月17日(月)~10月22日(土)



	10月17日(月)	10月18日(火)	10月19日(水)	10月20日(木)	10月21日(金)	10月22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	<p>ピリ辛さんま焼 鶏と青菜の中華炒め いんげんのごま和え 付合せ 味噌汁など汁物 お漬物</p>	<p>豚肉のプルコギ風 チヂミ 白菜と蒸し鶏の和え物 付合せ 味噌汁など汁物 お漬物</p>	<p>サバ味醂焼 フランクと大根の和風煮 小松菜の辛子和え 付合せ 味噌汁など汁物 お漬物</p>	<p>挽肉と茄子の辛味噌炒め 餃子 もやしと胡瓜の錦糸和え 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>鶏肉の塩カルビ炒め ちくわの玉子とじ とまとの大葉和え 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。