

献立予定表

いこいの森・千里クリニック

	朝食		昼食	夕食
9月 8日 日曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 ふりかけ	パン スープ 人参煮 フルーツ	焼きそば (ら)肉野菜炒め 酢の物 スープ	白身魚の梅醤油ステーキ 豆腐のゆず風味炒め なすの生姜和え
9月 9日 月曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 ゆずみそ	パン スープ 卵豆腐 フルーツ	鯖の竜田焼き (ら)鯖の照り焼き 煮豆 キャベツの漬物風	鶏の照り焼き かぼちゃ煮 冷奴
9月 10日 火曜日	ご飯 味噌汁 厚揚げ煮 卵かけ風ソース	パン スープ 厚揚げ煮 フルーツ	和風おろしハンバーグ ポテトサラダ なすの田舎煮	白身魚のクリームソースかけ お浸し 卵とじ
9月 11日 水曜日	ご飯 味噌汁 れんこん煮 ふりかけ	パン スープ れんこん煮 フルーツ	カレー肉じゃが 切干大根煮 マカロニと卵のサラダ	塩サバ キャベツのマリネ 金時豆煮
9月 12日 木曜日	ご飯 味噌汁 大根煮 のり佃煮	パン スープ 大根煮 フルーツ	赤魚の煮付け 青菜のきのこ和え 春雨炒め (ら)大根炒め	和風焼肉 田楽 ブロッコリーサラダ
9月 13日 金曜日	ご飯 味噌汁 切干大根煮 たいみそ	パン スープ 切干大根煮 フルーツ	筑前煮 大根梅マヨサラダ 蒸し卵の甘酢あん	海老と豆腐の中華煮 肉焼売 さつま芋の冷製スープ
9月 14日 土曜日	ご飯 味噌汁 ひじき煮 ふりかけ	パン スープ ひじき煮 フルーツ	赤飯 鮭の西京焼き 山芋の紅白煮 ほうれん草の菊花和え 茶わん蒸し 和菓子	豚肉の山椒焼き (ら)ハンバーグの山椒焼き 具沢山汁 人参サラダ