

献立予定表

いこいの森・千里クリニック

	朝食		昼食	夕食
11月 3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	鯖の酢じょうゆ焼き ごぼうの味噌炒め (特ら) 大根の味噌炒め 青菜とさつま芋のごま和え	焼き鳥もどき (ら) 照り焼きハンバーグ 煮豆 キャベツのサラダ
11月 4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	ピーマンとささ身のチリソース 豆腐の玉子あんかけ ほうれん草としらすのおかか和え	ぶりのおろし煮 (ら) いわしバーグのおろし煮 白菜とベーコンの炒めもの 胡瓜の酢のもの
11月 5日 火曜日	ご飯 味噌汁 切干大根煮 のり佃煮	パン スープ 切干大根煮 フルーツ	鯖の味噌バター焼き チンゲン菜の卵とじ 白和え	八宝菜 えび焼売 (ら) 豆腐焼売 源平なます
11月 6日 水曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 たまご風ソース	パン スープ 人参煮 フルーツ	カツとじ 豆腐の旨煮 キャベツの梅しそ和え	赤魚の煮付け かぶの中華煮 チンゲン菜のわさび醤油和え
11月 7日 木曜日	ご飯 味噌汁 ひじき煮 のり佃煮	パン スープ ひじき煮 フルーツ	鮭の生姜照り焼き 根菜煮 春雨サラダ (ら) 白菜のサラダ	チキンチャップ えびとチンゲン菜のあっさり炒め もずくの酢のもの
11月 8日 金曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 ふりかけ	パン スープ 煮豆 フルーツ	肉じゃが ごぼうの洋風炒め ほうれん草の玉子サラダ	白身魚の梅かつお焼き マカロニサラダ 豚汁
11月 9日 土曜日	ご飯 味噌汁 れんこん煮 ゆずみそ	パン スープ れんこん煮 フルーツ	タンドリーサバ スパゲティナポリタン 白菜と青菜のお浸し	肉豆腐 人参としいたけの卵とじ キャベツの味噌マヨ和え

土曜日おやつ

ホットケーキ