

献立予定表

千里クリニック
いこいの森

| 平成 30年 | 朝 | | 昼 | 夕 |
|-------------|---|----------------------------|---|--|
| 10 / 14 (日) | ごはん 味噌汁 れんこん煮 たいみそ | パン スープ れんこん煮 フルーツ | 牛肉と大根と里芋煮 (⑤大根と里芋のそぼろ煮) 豆腐のみそ煮 辛子和え | 魚春の柚子焼き (⑤カラスカレイの...) 生揚のおろし炊き (⑤焼豆腐の...) お浸し |
| 10 / 15 (月) | ごはん 味噌汁 卵豆腐 のり佃 | パン スープ 卵豆腐 フルーツ | マカロニグラタン (⑤4キャンボールの...) 切り干し煮 ブロッコリーと半平の中華和え | 魚介の和風ステーキ じゃがのソテー 白菜のごまおかが和え |
| 10 / 16 (火) | ごはん 味噌汁 いんげん煮 ぶりかけ | パン スープ いんげん煮 フルーツ | 魚介のなべ照り ほうれん草のごま生妻和え のっぺい煮 | 鶏肉のきのこソースかけ (⑤やわらかバグの...) 木の葉とじ 源平生酢 |
| 10 / 17 (水) | ごはん 味噌汁 煮豆 (⑤豆腐が身団子煮) のり佃 | パン スープ 煮豆 フルーツ | かき揚げ 豆腐のサラダ風 直かつお煮(れんこん) | 赤魚のおろし煮 豚汁 (⑤やわらか豚汁) 混ぜませナムル |
| 10 / 18 (木) | ごはん 味噌汁 人参煮 ゆずみそ | パン スープ 人参煮 フルーツ | 白身魚の黄金焼き (⑤カラスカレイの...) 卵とじ マカロニサラダ | 麻婆豆腐 伴三条 煮込大根 |
| 10 / 19 (金) | ごはん 味噌汁 ひじき煮 (⑤やわらか煮豆) ぶりかけ | パン スープ ひじき煮 フルーツ | ぶりの生姜焼き (⑤やわらか鯖の生姜焼き) もずく酢 おしーら卵 | ビーフカレー (⑤やわらかポークカレー) サラダ 南瓜煮 |
| 10 / 20 (土) | ごはん 味噌汁 ごぼう煮 たいみそ | パン スープ ごぼう煮 フルーツ | 秋刀魚の塩焼き 合わせとろろ芋 キャベツと白身炒め (⑤小松菜と...) | 中華炒め (⑤やわらか鶏肉の...) なめこそう (⑤やさいスープ) エビ炒め(⑤やわらかゆずみそ) |

おやつ... 杏仁豆腐