

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 22日 日曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 たいみそ	パン スープ 人参煮 フルーツ	豆腐とツナのそぼろ丼 わかめと大根のサラダ (ら)みつばと大根のサラダ さつま芋の甘煮	鶏肉のからしマヨ焼き (ら)ハンバーグのからしマヨ焼き キャベツの漬物風 パンプキンスープ
9月 23日 月曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 ふりかけ	パン スープ 卵豆腐 フルーツ	鶏の唐揚げ 香味ソース 豆腐の中華煮 なます	ぶりの生姜煮 (ら)カラスカレイの生姜煮 きゅうりもみ なすのしぐれ煮
9月 24日 火曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 のり佃煮	パン スープ 里芋煮 フルーツ	鯖のソテー ピリ辛ドレッシング スパゲッティサラダ (ら)マカロニサラダ ひじきの煮物 (ら)野菜と焼き豆腐の煮物	ビーフカレー (ら)チキンカレー ほうれん草の味ぽん和え オーブン卵焼き
9月 25日 水曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 たまご風ソース	パン スープ 煮豆 フルーツ	バンバンジー ツナじゃが煮 ごま和え	鯖の香味焼き なめこ入りかき玉汁 豆腐ときゅうりの和えもの
9月 26日 木曜日	ご飯 味噌汁 厚揚げ煮 ゆずみそ	パン スープ 厚揚げ煮 フルーツ	なすの醤油そぼろかけ 焼売 半平のおろし酢和え	牛肉のしぐれ煮 (ら)豚肉のしぐれ煮 豆腐のチャンプルー きゅうりのサラダ
9月 27日 金曜日	ご飯 味噌汁 れんこん煮 のり佃煮	パン スープ れんこん煮 フルーツ	塩鯖 ブロッコリーのタルソースかけ 冬瓜煮	ピーマンとささ身のフリソース (ら)鶏もものチリソース 青梗菜のわさび醤油和え 大根のやわらか煮
9月 28日 土曜日	ご飯 味噌汁 ごぼう煮 ふりかけ	パン スープ ごぼう煮 フルーツ	カレー風味 ミートローフ 麩と野菜の煮物 ほうれん草のおろし和え	鱈の梅煮 キャベツの卵とじ (ら)玉ねぎの卵とじ マカロニサラダ

土曜日おやつ ティラミスのケーキ