

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 15日 日曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 ゆずみそ	パン スープ 卵豆腐 フルーツ	鱈の塩焼き (特ら)白身魚の照り焼き マカロニサラダ 炒り豆腐	牛肉のプルコギ (ら)鶏肉のプルコギ 麩の酢みそ和え れんこんまんじゅう
9月 16日 月曜日	ご飯 味噌汁 大根煮 のり佃煮	パン スープ 大根煮 フルーツ	鶏肉のバター醤油煮 ブロッコリーの辛子和え さつま芋の甘煮	鯖のごま味噌焼き 豆腐の中華和え チーズオムレツ
9月 17日 火曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 ふりかけ	パン スープ 里芋煮 フルーツ	ぶりの生姜あん 人参のきんぴら キャベツのお浸し	豚肉の中華炒め かぼちゃのカレースープ煮 梅じゃこ冷奴 (ら)豆腐の梅あん
9月 18日 水曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 たいみそ	パン スープ 人参煮 フルーツ	鶏肉のマヨネーズ焼き 春雨のごま酢和え (ら)大根のごま酢和え 根菜煮	鯖のおろし煮 糸こんにゃく 卵とじ
9月 19日 木曜日	ご飯 味噌汁 切干煮 卵かけ風ソース	パン スープ 切干煮 フルーツ	海老チリソース 炊き合わせ ツナマヨサラダ	鶏ごぼう 酢の物 のっぺい汁
9月 20日 金曜日	ご飯 味噌汁 ひじき豆 ふりかけ	パン スープ ひじき豆 フルーツ	豚肉の生姜焼き (ら)ハンバーグの生姜あんかけ 里芋とちくわの煮物 青菜のしらす和え	赤魚の照り焼き れんこんの炒めもの 三色サラダ
9月 21日 土曜日	ご飯 味噌汁 厚揚げ煮 のり佃煮	パン スープ 厚揚げ煮 フルーツ	鯖のカレームニエル 白和え キャベツときのこのスープ煮	親子煮 大根の香味炒め おかかポン酢和え

土曜日おやつ 抹茶水ようかん