

献立予定表

いこいの森・千里クリニック

	朝食		昼食	夕食
10月 25日 日曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 のり佃	パン スープ 人参煮 デザート	鶏肉の照り焼き 鯛つみれ汁 ごま和えと卵焼き	白身魚のオーロラソースかけ 山芋と厚揚げ煮 ブロッコリーのポン酢和え
10月 26日 月曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 ゆずみそ	パン スープ 卵豆腐 デザート	牛ごぼう (ら)豚ごぼう オムレツ 白菜のお浸し	甘塩鮭 さつま芋の甘煮 きゅうりのおろし和え
10月 27日 火曜日	ご飯 味噌汁 生揚げ煮 ふりかけ	パン スープ 生揚げ煮 デザート	アジフライ (特ら)カラスカレイのフライ 卵とじ 春雨のごま酢和え (ら)大根のごま酢和え	鶏肉と白菜のクリーム煮 里芋煮 冷や奴
10月 28日 水曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 卵風味ソース	パン スープ 煮豆 デザート	豚肉の梅生姜焼き (ら)鶏ささ身の梅生姜焼き 豆腐のとろみ煮 柿なます	鯖の煮つけ さつま芋とりんご煮 青菜の辛子和え
10月 29日 木曜日	ご飯 味噌汁 れんこん煮 たいみそ	パン 味噌汁 れんこん煮 デザート	ぶりの照り焼き (ら)カラスカレイの照り焼き 野菜と豆腐のチャンプルー いんげんのごま和え	鶏ささ身とじゃがの炒めもの 切干大根の煮物 きゅうりのわさび醤油和え
10月 30日 金曜日	ご飯 味噌汁 ひじき煮 のり佃	パン 味噌汁 ひじき煮 デザート	ハンバーグ 大根の煮物 ほうれん草のお浸し	赤魚の煮つけ 豆腐のえびあんかけ 白菜と春菊のごま和え
10月 31日 土曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 ふりかけ	パン スープ 人参煮 デザート	親子とじ れんこんのごま炒め (特ら)じゃが芋のごま炒め ブロッコリーのツナマヨサラダ	鱈のしょうゆ麴焼き (特ら)白身魚のしょうゆ麴焼き 胡瓜とりんごの酢のもの のっぺい汁

土曜おやつ

おはぎ