

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 26日 日曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 ふりかけ	パン スープ 人参煮 デザート	カラスカレイのたまごあんかけ 長芋とさつま揚げの照り煮 ほうれん草のごま和え	筑前煮 ふわふわ豆腐 なます
9月 27日 月曜日	ご飯 味噌汁 たまご豆腐 ゆずみそ	パン スープ たまご豆腐 デザート	和風焼き肉 ひじきと大豆の煮物 (ら)こんにゃくと大豆の煮物 キャベツとカニカマのサラダ	さわらの西京焼き きゅうりの酢のもの 豆腐の旨煮
9月 28日 火曜日	ご飯 味噌汁 大根煮 卵風味ソース	パン スープ 大根煮 デザート	さばの甘酢焼き 里芋と厚揚げの煮物 青菜の辛し和え	和風カレー 蒸し豆腐 ブロッコリーのマヨネーズ和え
9月 29日 水曜日	ご飯 味噌汁 れんこん煮 のり佃	パン スープ れんこん煮 デザート	豚肉の甘辛炒め キャベツの生姜和え さつま芋と大豆の甘煮	いわしバーグの和風あんかけ ほうれん草のバター炒め 大根の玉子スープ
9月 30日 木曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 ふりかけ	パン スープ 人参煮 デザート	鮭の洋風照り焼き じゃがの旨煮 小松菜の梅おろし和え	具沢山麻婆豆腐 五目蒸し玉子 わかめと胡瓜の中華サラダ
10月 1日 金曜日	ご飯 味噌汁 ごぼう煮 たいみそ	パン スープ ごぼう煮 デザート	鶏の唐揚げ 香味ソース和え 白菜のおかか和え 木の葉とじ	ぶりのみそ焼き (ら)カラスカレイのみそ焼き 春雨とほうれん草のスープ煮 ブロッコリーのサラダ
9月 2日 土曜日	ご飯 味噌汁 いんげん煮 ふりかけ	パン スープ いんげん煮 デザート	牛肉の柳川風 (ら)豚肉の柳川風 きゅうりとりんごのおろし酢和え 青菜炒め	鯖の梅風味焼き とろろ汁 白菜の旨煮

土曜日おやつ

スイートポテト