

# 献立予定表

いこいの森・千里クリニック

	朝食		昼食	夕食
11月 8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	鯖のごま焼き かぼちゃのスープ ほうれん草のおかか和え	具沢山麻婆豆腐 チーズオムレツ きゅうりの酢みそ和え
11月 9日 月曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 卵風味ソース	パン スープ 里芋煮 デザート	ミートローフの デミグラスソースかけ 人参サラダ 白菜の旨煮	鯖の照り焼き 卵とじ 春菊ときのこの和えもの (ら)春菊とキャベツの和えもの
11月 10日 火曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 のり佃	パン スープ 煮豆 デザート	えびとホタテのチャウダー 秋刀魚の蒲焼き きゅうりの酢のもの	牛焼き肉 (ら)鶏焼き肉 湯豆腐 コールスローサラダ
11月 11日 水曜日	ご飯 味噌汁 厚揚げ煮 たいみそ	パン スープ 厚揚げ煮 デザート	❀特別献立❀ お刺身の盛り合わせ 筑前煮 お吸い物 かぶの甘酢あえ 和菓子(ししこまんじゅう)	ポークカレー (ら)チキンカレー 青菜のごま和え かき玉スープ
11月 12日 木曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 ふりかけ	パン 味噌汁 卵豆腐 デザート	鶏肉の中華炒め (ら)豚肉の中華炒め 蒸し玉子の甘酢あん キャベツの生姜和え	赤魚の煮付け ジャーマンポテト 大根のおかか和え
11月 13日 金曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 のり佃	パン 味噌汁 人参煮 デザート	鮭の治部煮 きのことごぼうのきんぴら マカロニサラダ	鶏肉のかぶの旨煮 里芋のゆず風味煮 ブロッコリーの和風サラダ
11月 14日 土曜日	ご飯 味噌汁 切干煮 ゆずみそ	パン スープ 切干煮 デザート	牛肉のチャプチェ (ら)鶏ささ身のチャプチェ 豆腐のかき玉あん 青菜の辛子和え	ぶり大根 (ら)カラスカレイと大根の煮物 さつま芋の金時豆煮 キャベツの胡瓜の漬物風

土曜おやつ

抹茶水ようかん



