

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 13日 日曜日	ご飯 味噌汁 れんこん煮 たいみそ	パン スープ れんこん煮 フルーツ	鶏肉と大根の煮物 (ら)大根のそぼろ煮 豆腐の味噌煮 キャベツの辛子和え	鱈の和風ステーキ 生揚げのおろし炊き ほうれん草のお浸し
10月 14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	マカロニグラタン 切干大根の煮物 ブロッコリーと半平の中華和え	鱈の西京焼き じゃが芋のソテー 白菜のごまおかか和え
10月 15日 火曜日	ご飯 味噌汁 生揚げ煮 のり佃煮	パン スープ 生揚げ煮 フルーツ	鮭のなべ照り ほうれん草のごま和え のっぺい煮	鶏肉のきのこソース (ら)ハンバーグのきのこソース 木の葉とじ なます
10月 16日 水曜日	ご飯 味噌汁 ごぼう煮 たまご風ソース	パン スープ ごぼう煮 フルーツ	ぶりの生姜焼き (ら)カラスカレイの生姜焼き 長いもともずくの酢の物 ツナと大根煮	ハヤシライス ごま豆腐 なすの煮物
10月 17日 木曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 ゆずみそ	パン スープ 人参煮 フルーツ	麻婆豆腐 伴三糸 煮込み大根	鯖の味噌煮 卵とじ マカロニサラダ
10月 18日 金曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 のり佃煮	パン スープ 煮豆 フルーツ	エビと鶏のかき揚げ 豆腐のサラダ風 直かつお煮	赤魚の煮付け 豚汁 混ぜませナムル
10月 19日 土曜日	ご飯 味噌汁 ひじき煮 ふりかけ	パン スープ ひじき煮 フルーツ	カラスカレイの黄金焼き 長いもの塩昆布和え キャベツとしらす炒め	豚肉の中華炒め なめこスープ (ら)野菜のスープ エビしゅうまい

土曜日おやつ 今川焼き