

# 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 27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	カラスカレイの卵あんかけ さつまいもの煮物 ほうれん草のごま和え	筑前煮 ふわふわ豆腐 大根の生酢
9月 28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	和風焼き肉 ひじきの大豆煮 (ら)大豆とこんにゃくの煮物 キャベツのサラダ	鯖の西京焼き きゅうりの酢のもの 豆腐の旨煮
9月 29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	鯖のかば焼き 里芋のゆず風味煮 青菜の辛子和え	和風カレー 豆腐の炒り煮 ブロッコリーと玉子のサラダ
9月 30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 さつまいもと豆の煮物	いわしバーグのあんかけ ほうれん草のバター炒め 大根のかき玉スープ
10月 1日 木曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 ふりかけ	パン 味噌汁 人参煮 デザート	鮭の洋風照り焼き じゃがの旨煮 なめこの梅おろし和え (ら)なめ茸の梅おろし和え	麻婆豆腐 五目蒸し玉子 わかめと胡瓜の中華サラダ
10月 2日 金曜日	ご飯 味噌汁 ごぼう煮 たいみそ	パン 味噌汁 ごぼう煮 デザート	鶏肉の唐揚げ 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 春雨と豆腐のスープ煮 ブロッコリーのサラダ
10月 3日 土曜日	ご飯 味噌汁 いんげん煮 のり佃	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 おろし酢和え 小松菜の炒めもの	鯖の梅風味焼き とろろ汁 白菜の旨煮

土曜おやつ

キウイと柚子ゼリー