

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 17日 日曜日	ご飯 味噌汁 れんこん煮 ふりかけ	パン スープ れんこん煮 フルーツ	鶏肉のしぐれ煮 玉子焼き なます	カラスカレイの梅じょうゆ 焼き じゃが芋のきんぴら 白菜のさっぱり和え
11月 18日 月曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 たいみそ	パン スープ 卵豆腐 フルーツ	鮭のチャンチャン焼き風 五目豆 ブロッコリーのタルタル 白菜のお浸し	豚肉のおろし和え かぼちゃの煮物 キャベツの梅肉和え
11月 19日 火曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 のり佃煮	パン スープ 人参煮 フルーツ	牛肉のカレー炒め (ら) 鶏ささ身のカレー 炒め 野菜の卵とじ 大根サラダ	鯖の酢じょうゆかけ えび焼売 小松菜のお浸し
11月 20日 水曜日	ご飯 味噌汁 大根煮 たまご風ソース	パン スープ 大根煮 フルーツ	鯖のピリ辛煮 パンプキンサラダ 人参とちくわの炒めもの	ミートローフ 厚揚げといんげんの土佐煮 きゅうりの酢の物
11月 21日 木曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 ふりかけ	パン スープ 里芋煮 フルーツ	八宝菜 豆腐の蒸しもの 長いもの塩昆布和え	カラスカレイの卵あんかけ きんぴらごぼう 青菜のごま和え
11月 22日 金曜日	ご飯 味噌汁 生揚げ煮 ゆずみそ	パン スープ 生揚げ煮 フルーツ	ぶりの生姜焼き (ら) 鯖の生姜焼き えびと豆腐の煮物 春菊と白菜の二色お浸し	鶏ももの中華風つけ焼き じゃがと大根煮 もずくの酢の物
11月 23日 土曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 ふりかけ	パン スープ 煮豆 フルーツ	牛肉の焼き肉 豆腐と大根の田楽 キャベツのりんごサラダ	蒸し鯖のおろしかけ マカロニサラダ ミネストローネ

土曜日おぐゆずゼリー