

# 献立予定表

千里クリニック  
いこいの森

平成30年	朝		昼	夕
9 / 23 (日)	ごはん 味噌汁 人参煮 たいみそ	パン スープ 人参煮 フルーツ	豆腐とツナのそぼろ丼 わかめと大根のサラダ (②みつばヒュー) ) さつま芋の甘煮	鶏肉の辛子マヨ焼き (④鶏団子の...) ) なすのしぐれ煮 コールスロー (④カリフラワーと黄ピーマンの...)
9 / 24 (月)	ごはん 味噌汁 卵豆腐 ふりかけ	パン スープ 卵豆腐 フルーツ	カレー風味のミートローフ 豆腐のチャンプルー なます	ぶりの生姜焼き 南瓜のごま煮 胡瓜もみ
9 / 25 (火)	ごはん 味噌汁 いんげん煮 のり佃	パン スープ いんげん煮 フルーツ	魚青のリテーピリ辛ドレッシング スパゲティサラダ (④マカロニサラダ) 冬瓜煮	大豆入りハヤシライス (④大豆なしじゃが...) ほうれん草の味噌和え オーブン卵焼き
9 / 26 (水)	ごはん 味噌汁 煮豆 (④やわらか煮豆) ふりかけ	パン スープ 煮豆 フルーツ	バンバンジー (④お身汁がドの...) ツナじゃが煮 ごま和えキャベツ (④... 白身)	鯖の香り焼き (④カラスカレイの...) なめこ入りかき玉汁 豆腐と胡瓜の和えもの
9 / 27 (木)	ごはん 味噌汁 大根煮 ゆずみそ	パン スープ 大根煮 フルーツ	なすのしょうろかけ エビしゅうまい (④やわらかしゅうまい) ブロッコリーのタルタルソースかけ	牛肉のしぐれ煮 (④やわらか豚肉の...) 豆腐の中華煮 (ほうれん草のお浸し)
9 / 28 (金)	ごはん 味噌汁 れんこん煮 のり佃	パン スープ れんこん煮 フルーツ	鶏の唐揚げ香味ソース 豆腐と竹輪の炒り煮 (④... 絞搾...) なすのごま和え	魚介の梅煮 卵とじ マカロニサラダ
9 / 29 (土)	ごはん 味噌汁 ごぼう煮 ふりかけ	パン スープ ごぼう煮 フルーツ	塩魚青 (④鯖の塩焼き) いんげんのおかか和え じゃが芋のソテー	ピーマンとさ身のフリソース (④人参とやわらか鶏の...) チンゲン菜のわびびん炒め和え 大根のやわらか煮

おやつ... フリーカットケーキ