

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 11日 日曜日	ご飯 味噌汁 いんげん煮 ふりかけ	パン スープ いんげん煮 デザート	焼うどん (ら)肉野菜炒め 湯豆腐 ブロッコリーのサラダ	さばのごま焼き 長芋の酢のもの 卵とじ
10月 12日 月曜日	ご飯 味噌汁 生揚げ煮 たいみそ	パン スープ 生揚げ煮 デザート	❀特別献立❀ 栗ご飯 えび入りれんこんつくね 里芋のゆず風味煮 人参とレーズンのサラダ う巻きと青菜のごま和え 季節の果物(柿)	焼きとり 大豆と野菜のスープ煮 きゅりの生姜醤油和え 
10月 13日 火曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 のり佃	パン スープ 卵豆腐 デザート	筑前煮 えび焼売 ポパイサラダ	鯖のみそ焼き 豆腐のねり梅和え トマトのかき玉汁
10月 14日 水曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 卵風味ソース	パン スープ 人参煮 デザート	ハンバーグおろしソースかけ キャベツの中華和え ひじきの煮物	カラスカレイの磯辺焼き いんげんのお浸し 豆腐の炒めもの
10月 15日 木曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 ゆずみそ	パン 味噌汁 里芋煮 デザート	他人とじ 炊き合わせ マカロニサラダ	鮭の粕漬焼き 大根の生姜煮 青菜ともやしのごま和え
10月 16日 金曜日	ご飯 味噌汁 切干煮 ふりかけ	パン 味噌汁 切干煮 デザート	鯖の竜田焼き 煮豆 柿なます	鶏団子のスープ煮 なめこおろし オープンオムレツ
10月 17日 土曜日	ご飯 味噌汁 厚揚げ煮 のり佃	パン スープ 厚揚げ煮 デザート	肉じゃが 豆腐の卵あんかけ キャベツのお浸し	ぶりの酢醤油焼き (ら)カラスカレイの酢醤油焼き かぼちゃのいとこ煮 大根ときゅうりのもずく和え

土曜おやつ

おかき(砂糖じょうゆ味)