

献立予定表

千里クリニック
いこいの森

平成30年	朝	昼	夕	
9/16 (日)	ごはん 味噌汁 煮豆 (⑤やわらかいひよこ豆) ゆずみそ	パン スープ 煮豆 フルーツ	生魚の生姜ごま焼き マカロニサラダ 大ネリ豆腐	牛肉のブルコキ (⑤やわらかい鶏肉の...) ひじき煮(⑤ひじきサド煮) お浸し
9/17 (月)	ごはん 味噌汁 卵豆腐 のり佃	パン スープ 卵豆腐 フルーツ	鶏肉のバターしょうゆ煮 さつま芋煮 ブロッコリー辛子和え	魚春のごま味噌煮 (⑤鯖の...) 豆腐の中華和え チーズオムレツ
9/18 (火)	ごはん 味噌汁 れんこんきんぴら ふりかけ	パン スープ れんこんきんぴら フルーツ	ぶりの煮付け (⑤カラスカレイの...) 焼き合わせ キャベツのお浸し(⑤おれん草)	八宝菜 南瓜煮 冷奴
9/19 (水)	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	ハンバーグ 春雨のごま酢あえ (⑤大根の...) 根菜煮	鯖のおろし煮 糸こんにゃく (⑤やわらかいこんにゃく...) 卵とじ
9/20 (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	魚の塩焼き ブロッコリーサラダ 五目煮豆 (⑤やわらかい煮豆)	牛ごぼう (⑤豆腐団子...) 酢のもの のっぺい汁
9/21 (金)	ごはん 味噌汁 ひじき豆 (⑤人参と半平煮) ふりかけ	パン スープ ひじき豆 フルーツ	豚肉の生姜焼き (⑤やわらかいバーグの...) 里芋とちくわ煮 (⑤...半平煮) 青菜のしらす和え	赤魚の照り焼き (⑤魚の...) いんげんのごま和え れんこんの火炙りもの
9/22 (土)	ごはん 味噌汁 生揚げ煮 (⑤豆腐煮) のり佃	パン スープ 生揚げ煮 フルーツ	鯖のカレームニエル 白和え キャベツときのこのスープ煮 (⑤白身と...)	親子煮 大根の香味炒め 青菜のおかかポン酢和え

おやつ...抹茶水おろかん