

# 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 24日 日曜日	ご飯 味噌汁 大根煮 たいみそ	パン スープ 大根煮 フルーツ	いわしのつみれ煮 ブロッコリーのマヨネーズ和え 麻婆豆腐	鶏肉のきのこソースかけ (ら)ハンバーグのきのこソースかけ 青菜のごま和え さつま芋のきんぴら
11月 25日 月曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 ふりかけ	パン スープ 卵豆腐 フルーツ	ぶりのゆず焼き (ら)カラスカレイのゆず焼き 野菜としいたけの卵とじ 麩と胡瓜のごま酢和え	クリームシチュー 豆腐サラダ 切り干し大根煮
11月 26日 火曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 ゆずみそ	パン スープ 人参煮 フルーツ	チキン南蛮 里芋の煮もの 青菜のごま味噌和え	鱈の照り煮 キャベツの辛子和え かぼちゃのスープ
11月 27日 水曜日	ご飯 味噌汁 生揚げ煮 のり佃煮	パン スープ 生揚げ煮 フルーツ	豚肉とじゃがの炒め煮 源平生酢 ほうれん草のバター炒め	鱈の和風ステーキ コールスローサラダ さつま汁
11月 28日 木曜日	ご飯 味噌汁 昆布豆煮 ふりかけ	パン スープ 昆布豆煮 フルーツ	鯖のかば焼き オーブン卵焼き なめこおろし	肉豆腐煮 ほうれん草と山芋のわさび和え きんぴらごぼう
11月 29日 金曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 卵かけ風ソース	パン スープ 里芋煮 フルーツ	鶏肉の大根おろし焼き ひじきと金時豆煮 キャベツのお浸し	シーフードカレー 胡瓜のサラダ かぼちゃ煮
11月 30日 土曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 ふりかけ	パン スープ 人参煮 フルーツ	赤魚の煮付け 野菜とわかめの卵とじ ブロッコリーサラダ	炒り鶏 ソフトいなり ピーマンのおかか和え (ら)小松菜のおかか和え

土曜日おやつ

スイートポテト