

# 献立予定表

千里クリニック  
いこいの森

平成30年	朝	昼	夕	
10 / 7 (日)	ごはん 味噌汁 煮物 ふりかけ	パン スープ 煮物 フルーツ	魚春のピリ辛みそ煮 (⑤カラスカレイの...) 野菜サラダ じゃがのきんぴら	八宝菜 焼売 (⑤やわらか焼売) 冷奴
10 / 8 (月)	ごはん 味噌汁 煮物 たいみそ	パン スープ 煮物 フルーツ	鶏肉と里芋のバターはゆ (⑤やわらか鶏肉...) 炒め ほうれん草の卵とじ マカロニサラダ	蒸し鯖のおろしかけ 豆腐の炒めもの キャベツの梅和え (⑤白キの...)
10 / 9 (火)	ごはん 味噌汁 ひじき煮 (⑤ひじきサンド煮) ゆずみそ	パン スープ ひじき煮 (⑤ひじきサンド) フルーツ	特別献立 さつま芋ご飯 えび真丈 大根の田楽 キンボールのシチュー 小松菜とききの中華和え 三種のケーキ	魚の生姜焼き 玉子焼き ごま生酢
10 / 10 (水)	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	ポテトコロッケ (⑤カニクリームコロッケ) 豆腐の蒸しもの 青菜の和えもの	赤魚の照り焼き 麩の酢味噌和え 南瓜煮
10 / 11 (木)	ごはん 味噌汁 人参煮 ゆずみそ	パン スープ 人参煮 フルーツ	カラスカレイのマスタード 白菜のごま酢和え 焼き 卵のオーブン焼き	中華風クリーム煮 (鶏) 豆腐と里芋の味噌かけ 梅おろし和え
10 / 12 (金)	ごはん 味噌汁 煮豆 (やわらか煮豆) のり佃煮	パン スープ 煮豆 フルーツ	筑前煮 秋刀魚の塩焼き ほうれん草のごま和え	ハヤシライス (⑤やわらか豚肉の...) 大根サラダ もずくスープ
10 / 13 (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 (⑤鯉魚青の塩焼) 煮物 コールスローサラダ (⑤カフラワーのサラダ)	牛肉のしぐれ煮 (⑤やわらか鶏肉の...) 卵とじ 酢のもの

おやつ... スイートポテト