

献立予定表

いこいの森・千里クリニック

	朝食		昼食	夕食
9月 12日 日曜日	ご飯 味噌汁 いんげん煮 ゆずみそ	パン スープ いんげん煮 デザート	さばのカレームニエル マカロニサラダ 炒り豆腐	豚肉のプルコギ風 キャベツの酢みそ和え えび焼売 (ら)やわらか焼売
9月 13日 月曜日	ご飯 味噌汁 大根煮 のり佃	パン スープ 大根煮 デザート	鶏肉のバター醤油煮 (特ら)豆腐団子のバター醤油煮 さつま芋の甘煮 ブロッコリーの辛子和え	さわらのごま味噌焼き 豆腐と小松菜の中華和え チーズオムレツ
9月 14日 火曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 たいみそ	パン スープ 里芋煮 デザート	ぶりの生姜あん (ら)カラスカレイの生姜あん 人参としらたきの真砂(まさご)和え キャベツとわかめのサラダ	他人とじ 切干大根とツナのやわらか煮 冷や奴
9月 15日 水曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 ふりかけ	パン スープ 人参煮 デザート	❀特別献立❀ 赤飯 穴子の天ぷらと野菜のかき揚げ かき玉汁 紅白なます かぼちゃの含め煮 白塚まんじゅう	鶏ももの照り焼き 青菜と大豆のごま和え ピーマンと炒り卵のオイスターソース炒め 
9月 16日 木曜日	ご飯 味噌汁 玉子豆腐 ゆずみそ	パン スープ 玉子豆腐 デザート	カラスカレイのチリソースがけ なすの田舎煮 ブロッコリーのツナマヨサラダ	豚肉の生姜焼き オクラの酢のもの のっぺい汁
9月 17日 金曜日	ご飯 味噌汁 厚揚げ煮 ふりかけ	パン スープ 厚揚げ煮 デザート	牛肉のチンジャオロース風 (ら)鶏ささ身のチンジャオロース風 里芋とちくわの煮物 ほうれん草のしらす和え	赤魚の照り焼き キャベツときのこのスープ煮 三色サラダ
9月 18日 土曜日	ご飯 味噌汁 ひじき豆 のり佃	パン スープ ひじき豆 デザート	鮭のおろし煮 春雨のごま酢和え 根菜の煮物	和風カレー ごま豆腐 小松菜のおかかポン酢和え

土曜日おやつ

ホットケーキ