

# 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 20日 日曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 たいみそ	パン スープ 卵豆腐 デザート	豆腐とツナのそぼろ丼 わかめと大根のサラダ (ら)みつばと大根のサラダ さつま芋の甘煮	鶏肉の辛子マヨ焼き キャベツの漬物風 パンプキンスープ
9月 21日 月曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 ふりかけ	パン スープ 人参煮 デザート	豚肉のデミソース煮 五目蒸し玉子 ほうれん草と長芋のサラダ	ぶりの生姜煮 (ら)カラスカレイの生姜煮 きゅうりもみ 茄子のしぐれ煮
9月 22日 火曜日	ご飯 味噌汁 いんげん煮 のり佃	パン スープ いんげん煮 デザート	鮭のみそ焼き スパゲティサラダ (ら)マカロニサラダ ひじきの煮物	牛肉のしぐれ煮 (ら)鶏もものしぐれ煮 青菜の味ぼん和え オープンオムレツ
9月 23日 水曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 卵風味ソース	パン スープ 煮豆 デザート	鶏肉のバンバンジー ツナじゃが煮 キャベツのごま和え	さわらの香り焼き なめこ入りかき玉汁 豆腐ときゅうりの和え物
9月 24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	なすの肉そぼろかけ えび焼売 (ら)やわらかかぼちゃ焼売 半平のおろし酢和え	カラスカレイの磯辺焼き 豆腐のチャンプルー きゅうりのサラダ
9月 25日 金曜日	ご飯 味噌汁 厚揚げ煮 のり佃	パン 味噌汁 厚揚げ煮 デザート	鯖の酢じょうゆ焼き ブロッコリーの外外ソースかけ かぼちゃの含め煮	ピーマンとささ身のチリソース 小松菜のわさび醤油和え 大根のやわらか煮
9月 26日 土曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 ふりかけ	パン スープ 人参煮 デザート	カレー風味のミートローフ 麩と野菜の煮物 ほうれん草のおろし和え	赤魚の梅煮 キャベツの卵とじ マカロニサラダ

土曜おやつ

ティラミのスクーキ