

# 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 10日 日曜日	ご飯 味噌汁 大根煮 ふりかけ	パン スープ 大根煮 フルーツ	鱈のピーナッツ焼き ひじき豆 (ら) 野菜と豆の煮もの ほうれん草のお浸し	具だくさん麻婆 玉ねぎとしいたけの卵とし 胡瓜の酢みそ和え
11月 11日 月曜日	ご飯 味噌汁 人参と里芋煮 卵風味ソース	パン スープ 人参と里芋煮 フルーツ	ハンバーグのデミソースかけ 白菜の旨煮 ポテトサラダ	鯖の照り焼き かに玉風 春菊ときのこの和えもの
11月 12日 火曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 のり佃煮	パン スープ 煮豆 フルーツ	<b>☆特別献立☆</b> お刺身の盛り合わせ 筑前煮          茶わん蒸し かぶの甘酢和え 白塚まんじゅう	豚肉の生姜焼き (ら) ハンバーグの生姜あん コールスローサラダ 田楽
11月 13日 水曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 たいみそ	パン スープ 卵豆腐 フルーツ	カラスカレイの南瓜クリームソースかけ きんぴらごぼう 白菜のマリネ	和風カレーライス ほうれん草サラダ 大根の玉子スープ
11月 14日 木曜日	ご飯 味噌汁 生揚げ煮 ふりかけ	パン スープ 生揚げ煮 フルーツ	豚肉のチャプチェ (ら) 鶏団子のチャプチェ 蒸し玉子の甘酢あん キャベツの生姜和え	赤魚の煮付け じゃが芋の洋風煮 大根のおかか和え
11月 15日 金曜日	ご飯 味噌汁 ひじき豆煮 のり佃煮	パン スープ ひじき豆煮 フルーツ	鮭フライ 豆腐の味噌煮 マカロニサラダ	鶏とかぶの旨煮 里芋のゆず風味煮 ブロッコリーのごま和え
11月 16日 土曜日	ご飯 味噌汁 切干大根煮 ゆずみそ	パン スープ 切干大根煮 フルーツ	豚肉の中華炒め 豆腐のかき玉あん 青菜のからし和え	ぶりのおろし煮 (ら) カラスカレイのおろし煮 山芋の煮物 キャベツと胡瓜の漬物風

土曜日おやつ

たまご蒸しケーキ