

献立予定表

いこいの森・千里クリニック

	朝食		昼食	夕食
10月 27日 日曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 ふりかけ	パン スープ 人参煮 フルーツ	鶏肉のおろし煮 (ら)やわらかバーグのおろし煮 ひじきの炒め煮 (ら)大豆の炒め煮 糸こんにゃく	カスカイのケチャップソースニエル 山芋とちくわの煮物 (ら)山芋とはんぺんの煮物 ブロッコリーのポン酢和え
10月 28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	牛ごぼう (ら)鶏ごぼう (特ら)焼売豆腐 オムレツ 白菜のお浸し	甘塩鮭と卵焼き 里芋の煮物 きゅうりのおろし和え
10月 29日 火曜日	ご飯 味噌汁 厚揚げ煮 のり佃煮	パン スープ 厚揚げ煮 フルーツ	アジフライ (特ら)白身魚のフライ 野菜の卵とじ 春雨のごま酢え (ら)白菜のごま酢和え	鶏肉と白菜のクリーム煮 (ら)ハンバーグと白菜のクリーム煮 さつま芋の甘煮 冷や奴
10月 30日 水曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 たまご風ソース	パン スープ 煮豆 フルーツ	豚肉の梅肉焼き (ら)鶏肉の梅肉焼き 豆腐のとろみ煮 なます	鯖の味噌煮 じゃが芋と大根の煮物 青菜の辛子和え
10月 31日 木曜日	ご飯 味噌汁 れんこん煮 ゆずみそ	パン スープ れんこん煮 フルーツ	ぶりの照り焼き (ら)白身魚の照り焼き 豆腐のチャンプルー ブロッコリーのごま和え	牛肉とじゃが芋の炒めもの (ら)豚肉とじゃが芋の炒めもの 切干大根の煮物 きゅうりのわさび醤油和え
11月 1日 金曜日	ご飯 味噌汁 ひじき煮 のり佃煮	パン スープ ひじき煮 フルーツ	ハンバーグ 大根の煮物 ほうれん草のお浸し	赤魚の煮付け 豆腐のえびあんかけ 白菜と春菊のお浸し
11月 2日 土曜日	ご飯 味噌汁 こんにゃく煮 ふりかけ	パン スープ こんにゃく煮 フルーツ	親子とじ れんこんのごま炒め ブロッコリーサラダ	鱈の塩焼き (特ら)鱈の塩焼き きゅうりのサラダ のっぺい汁

土曜日おやつ

抹茶水ようかん

