

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 / 21 (日)	ごはん 味噌汁 れんこん煮 ふりかけ	パン スープ れんこん煮 フルーツ	焼きうどん (②ハンボルト野菜炒めうどんなし) 湯豆腐 ブロッコリーサラダ	鯖の味噌煮 酢のもの 卵とじ
10 / 22 (月)	ごはん 味噌汁 卵豆腐 たいみそ	パン スープ 卵豆腐 フルーツ	ぶりの照り煮 スープ煮 ごま和え	牛肉の炒めもの (②やわらか豚の...) じゃがの煮もの 生姜じょうゆ和え
10 / 23 (火)	ごはん 味噌汁 人参煮 のり佃	パン スープ 人参煮 フルーツ	魚春の西京焼き (②やわらか魚の...) 卵とじ お浸し	筑前煮 豆腐のねり梅和え 肉しゅうまい (②やわらか...)
10 / 24 (水)	ごはん 味噌汁 大根煮 ふりかけ	パン スープ 大根煮 フルーツ	ヘルシーハンバーグ おろしソース マカロニサラダ ひじきの煮物 (③ひじきサンド煮)	ぶりの照り焼き (②カラスカシの...) 人参サラダ 豆腐のゆず風味炒め
10 / 25 (木)	ごはん 味噌汁 ごぼう煮 たいみそ	パン スープ ごぼう煮 フルーツ	親子とじ 田楽 春雨サラダ (②ブロッコリー...)	魚の粕漬焼き 大根の生薬煮 ほうれん草ごま和え
10 / 26 (金)	ごはん 味噌汁 いんげん煮 ふりかけ	パン スープ いんげん煮 フルーツ	鯖の竜田焼き 煮豆 (②やわらか煮豆) 野菜サラダ	肉団子のスープ煮 大根と胡瓜のむぎく和え 豆腐の中華煮
10 / 27 (土)	ごはん 味噌汁 大根煮 ゆずみそ	パン スープ 大根煮 フルーツ	カレー肉じゃが (②やわらか豚の...) オープンオムレツ お浸し	魚春の酢じょうゆ焼き (②カラスカシの...) かぼちのいとこ煮 サラダ

おやつ... 今川焼き