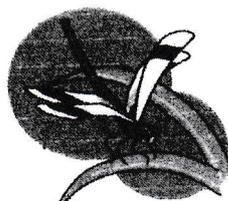
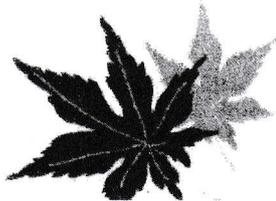
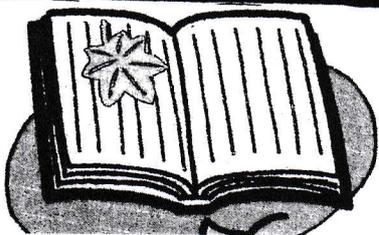


# 献立予定表

千里クリニック  
いこいの森

平成 30年	朝	昼	夕	
10 / 28 (日)	ごはん 味噌汁 人参と麩煮 のり佃	パンプ スープ 人参と麩煮 フルーツ	鶏肉のみぞれ煮 (②やわらかバーグの---) 煮物 ナムル	カラスカレイのケキヤツ <sup>△=エイル</sup> 山芋の煮物 ブロッコリーのポ酢和え
10 / 29 (月)	ごはん 味噌汁 卵豆腐 ゆずみそ	パンプ スープ 卵豆腐 フルーツ	牛ごぼう煮 (②やわらか鶏ごぼう煮) オムレツ お浸し	甘塩鮭と玉子焼き おろし和え 南瓜の煮物
10 / 30 (火)	ごはん 味噌汁 いんげん煮 ふりかけ	パンプ スープ いんげん煮 フルーツ	魚介のフライ (②カラスカレイのフライ) 卵とじ ごま酢和え	鶏肉と白身のクリーム煮 (②ハンバーグと---) 白す和え かつま芋の甘煮
10 / 31 (水)	ごはん 味噌汁 煮豆 (②豆腐と人参煮) ふりかけ	パンプ スープ 煮豆 フルーツ	鯖の味噌煮 なます 豆腐のとろみ煮	鶏肉の甘辛煮 (②やわらか鶏肉の---) じゃがと大根煮 青菜の辛子和え
11 / 1 (木)	ごはん 味噌汁 人参煮 たいみぎ	パンプ スープ 人参煮 フルーツ	ぶりの照り焼き (②カラスカレイの---) 豆腐のキヤンブレイ (②---の卵とじ) いんげんのごま和え	肉じゃが (②やわらか豚肉の---) 胡瓜のわさびじゆゆ和え 切り干し煮
11 / 2 (金)	ごはん 味噌汁 ひじき煮 (②ひじきサンド煮) のり佃	パンプ スープ ひじき煮 フルーツ	ハンバーグ (②やわらかハンバーグ) ほうれん草のお浸し 大根煮	赤魚の煮付け (②やわらか鮭の煮付け) お浸し 豆腐のえびあんかけ
11 / 3 (土)	ごはん 味噌汁 煮物 ふりかけ	パンプ スープ 煮物 フルーツ	親子とじ (②やわらか豚の卵とじ) れんこんのごま炒め ブロッコリーサラダ	魚介の塩焼き のっぺい汁 胡瓜のサラダ



おやつ... アーチーズケーキ