

# 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 1日 日曜日	ご飯 味噌汁 厚揚げ煮 ふりかけ	パン スープ 厚揚げ煮 フルーツ	親子丼 (ら)親子とじ お浸し お吸い物	鯖の照り焼き ツナマヨサラダ れんこんとキノコのきんぴら
9月 2日 月曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 ゆずみそ	パン スープ 卵豆腐 フルーツ	豚肉のおろし和え (ら)鶏つくねのおろし和え ポテトサラダ 炒り菜	ぶりのごま味噌焼き 豆腐のうま煮 ピーマンのおかか和え (ら)青菜のおかか和え
9月 3日 火曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 のり佃煮	パン スープ 人参煮 フルーツ	白身魚の野菜あんかけ 田楽 麩の酢の物	ハヤシライス しらす大豆 オーブンオムレツ
9月 4日 水曜日	ご飯 味噌汁 切干大根煮 ふりかけ	パン スープ 切干大根煮 フルーツ	鮭のフライ 大根サラダ ひじきのさっぱり煮	チキンステーキ ジャーマンポテト 青菜の辛子和え
9月 5日 木曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 たいみそ	パン スープ 里芋煮 フルーツ	豚肉の生姜焼き 冬瓜のカニあんかけ 豆腐の和風サラダ	鱈のトマトソースかけ (特ら)白身魚のトマトソースかけ スパゲティサラダ 厚揚げのおろし煮
9月 6日 金曜日	ご飯 味噌汁 れんこん煮 卵かけ風ソース	パン スープ れんこん煮 フルーツ	鯖のかば焼き ポパイサラダ 煮込み大根	肉団子の甘酢あん 豆腐ステーキ ブロッコリーのお浸し
9月 7日 土曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 ふりかけ	パン スープ 煮豆 フルーツ	鶏肉の中華炒め 長いも煮 酢の物	煮魚 トマトのかき玉汁 ごま和え

土曜日おやつ スイートポテト