

献立予定表

千里クリニック
いこいの森

平成30年	朝		昼	夕
9 / 30 (日)	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	白身魚の野菜あんかけ じゃがの煮物 ごま和え	カレー風味の筑前煮 ふわふわ豆腐 酢のもの
10 / 1 (月)	ごはん 味噌汁 卵豆腐 のり佃	パン スープ 卵豆腐 フルーツ	和風焼き肉 (①やわらか豚の---) ひじきのさっぱり煮 (②ひじきサンド煮) 和風スパサテ(③和風マカニサテ)	塩鯖 (④生鯖の塩焼き) 胡瓜の酢みそ和え 豆腐の旨煮
10 / 2 (火)	ごはん 味噌汁 ごぼう煮 ゆずみそ	パン スープ ごぼう煮 フルーツ	ささ身のレモンソース (①やわらかバグのレモンソース) 白身のおかか和え 卵とじ	ぶりのみそ焼き (②カラスカレイの---) チンゲン菜のスープ煮 もずくの酢のもの
10 / 3 (水)	ごはん 味噌汁 大根煮 のり佃	パン スープ 大根煮 フルーツ	魚茎の洋風照り焼き ほうれん草サラダ 五目むし卵	具沢山麻婆 (③チンボールの---) じゃがマの旨煮 焼売 (④やわらか---)
10 / 4 (木)	ごはん 味噌汁 れんこん煮 たいみそ	パン スープ れんこん煮 フルーツ	鶏肉の甘辛炒め (⑤やわらか豚肉の---) 胡瓜の生毒和え ぶつめ菜と豆の煮物	いわしバグのあんかけ ほうれん草のバター炒め 大根入り玉子スープ
10 / 5 (金)	ごはん 味噌汁 人参煮 ふりかけ	パン スープ 人参煮 フルーツ	鯖のかば焼き (⑥鯖の照焼き) カニ玉風 いんげんの辛子和え	和風カレー (⑦やわらか鶏肉の---) 塩昆布和え (⑧昆布茶和え) 豆腐の炒り煮
10 / 6 (土)	ごはん 味噌汁 煮豆 (⑨やわらかいんげん) ゆずみそ	パン スープ 煮豆 フルーツ	牛肉の柳川風 (⑩やわらか豚肉の---) おろし酢和え 青菜炒め	白身魚の梅風味焼き 五目とろろ 白身の旨煮

おやつ... ぜんざい