

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 18日 日曜日	ご飯 味噌汁 れんこん煮 たいみそ	パン スープ れんこん煮 デザート	豚肉と大根の煮物 (ら)鶏肉と大根の煮物 蒸し豆腐 キャベツのからしマヨ和え	鱈の和風ステーキ (特ら)カラスカレイの和風ステーキ 生揚げのおろし炊き 青菜のしらす和え
10月 19日 月曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 のり佃	パン スープ 卵豆腐 デザート	マカロニグラタン 豆腐のみそ煮 ブロッコリーと半平の中華サラダ	鱈のもみじ焼き (ら)白身魚のもみじ焼き じゃがのソテー 白菜のごまおかか和え
10月 20日 火曜日	ご飯 味噌汁 生揚げ煮 ふりかけ	パン スープ 生揚げ煮 デザート	鮭のなべ照り ほうれん草のごま和え のっぺい煮	鶏肉のきのこソースかけ 木の葉とじ なます
10月 21日 水曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 卵風味ソース	パン スープ 人参煮 デザート	ぶりの生姜焼き (ら)カラスカレイの生姜焼き 長芋のもずく酢 ツナと大豆の煮物	ハヤシライス ブロッコリーのマヨサラダ さつま芋のレモン煮
10月 22日 木曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 ゆずみそ	パン 味噌汁 里芋煮 デザート	麻婆豆腐 伴三糸 煮込み大根	さばの味噌煮 キヌサヤとわかめの卵とじ マカロニサラダ
10月 23日 金曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 のり佃	パン 味噌汁 煮豆 デザート	鶏天 豆腐のサラダ風 れんこんの直かつお煮	赤魚の煮付け 豚汁 青菜ともやしの混ぜませナムル
10月 24日 土曜日	ご飯 味噌汁 ひじき煮 たいみそ	パン スープ ひじき煮 デザート	カラスカレイの黄金焼き 長芋の塩昆布和え キャベツとしらすの炒めもの	豚肉の中華炒め なめこと卵のスープ えび焼売

土曜おやつ

和風ケーキ 3種盛り