

# 献立予定表

いこいの森・千里クリニック

	朝食		昼食	夕食
11月 1日 日曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 ふりかけ	パン スープ 里芋煮 デザート	鯖の酢じょうゆ焼き ごぼうのみそ炒め (特ラ)大根のみそ炒め ほうれん草のごま和え	焼きとりもどき さつま芋の煮豆 キャベツのサラダ
11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 デザート	ピーマンとささ身のチリソース 豆腐の卵あんかけ 青菜としらすのごま和え	ぶりの煮付け 白菜とベーコンの炒めもの きゅうりの酢のもの
11月 3日 火曜日	ご飯 味噌汁 切干大根煮 たいみそ	パン スープ 切干大根煮 デザート	鯖のみそバター焼き 小松菜の卵とじ なます	八宝菜 肉焼売 (ら)やわらか焼売 ひじきの白和え
11月 4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	チキンカツとじ 豆腐の旨煮 キャベツの梅しそ和え	赤魚の煮付け かぶの中華煮 小松菜のわさび醤油和え
11月 5日 木曜日	ご飯 味噌汁 ひじき煮 のり佃	パン 味噌汁 ひじき煮 デザート	鮭の生姜照り焼き 南瓜の含め煮 春雨サラダ (ら)白菜のサラダ	チキンチャップ えびと豆腐のあっさり炒め 長芋ともずくの酢のもの
11月 6日 金曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 ふりかけ	パン 味噌汁 煮豆 デザート	肉豆腐 スパゲッティナポリタン (ら)マカロニナポリタン ほうれん草のお浸し	カラスカレイの梅かつお焼き きゅうりのサラダ 吉野汁
11月 7日 土曜日	ご飯 味噌汁 いんげん煮 ゆずみそ	パン スープ いんげん煮 デザート	タンドリーサバ 根菜煮 キャベツとりんごのサラダ	鶏じゃが 蒸し豆腐 めた



土曜おやつ チーズケーキ フルーベリーソース添え

