

# 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 6日 日曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 たいみそ	パン スープ 煮豆 フルーツ	鱈のピリ辛みそ煮 キャベツとリンゴのサラダ じゃが芋のきんぴら	八宝菜 カニ焼売 (ら)やわらか焼売 冷や奴
10月 7日 月曜日	ご飯 味噌汁 大根煮 ふりかけ	パン スープ 大根煮 フルーツ	栗ご飯 秋刀魚の柚子焼き盛合わせ 十五夜里も煮 冬瓜のくず煮 和菓子	鶏もものマヨ辛ソテー れんこんとキノコのきんぴら 大豆のおろし和え
10月 8日 火曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 のり佃煮	パン スープ 卵豆腐 フルーツ	鶏肉の梅生姜焼き 青菜とえのきのさっと煮 マカロニサラダ	蒸し鯖のおろしかけ 豆腐とエビの炒めもの キャベツの生姜和え
10月 9日 水曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 たまご風ソース	パン スープ 人参煮 フルーツ	ポテトコロケ 豆腐の旨煮 ほうれん草の味ぽん和え	ぶりの煮付け 麩の酢みそ和え かぼちゃの煮物
10月 10日 木曜日	ご飯 味噌汁 ひじき煮 ゆずみそ	パン スープ ひじき煮 フルーツ	鰯の土佐漬け 白菜のごま酢和え 玉子のオーブン焼き	豚肉のおろし煮 大豆とベーコンの炒めもの (ら)大豆とツナの炒めもの 酢の物
10月 11日 金曜日	ご飯 味噌汁 れんこん煮 のり佃煮	パン スープ れんこん煮 フルーツ	中華風クリーム煮 田楽 お浸し	鮭のカレー風味ムニエル わかめの卵とじ (ら)玉ねぎの卵とじ コールスローサラダ
10月 12日 土曜日	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	赤魚の照り焼き 山芋の煮物 きゅうりの昆布和え	牛肉のしぐれ煮 大根サラダ 玉子スープ

土曜日おやつ マスカットゼリー