

# 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 5日 日曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 ゆずみそ	パン スープ 人参煮 デザート	焼きそば (ら)肉野菜炒め きのこ豆腐のスープ 長芋ときゅうりの酢のもの	ぶりの照り焼き (ら)カラスカレイの照り焼き 豆腐のゆず風味炒め なすの南蛮漬け
9月 6日 月曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 たいみそ	パン スープ 卵豆腐 デザート	揚げ鮭のレモンソース和え やわらか煮豆 キャベツとえのきのごま和え	鶏肉の梅風味焼き かぼちゃの含め煮 冷や奴
9月 7日 火曜日	ご飯 味噌汁 厚揚げ煮 ふりかけ	パン スープ 厚揚げ煮 デザート	和風おろしハンバーグ ポテトサラダ なすの田舎煮	白身魚のクリームソースかけ ほうれん草のお浸し 卵とじ
9月 8日 水曜日	ご飯 味噌汁 れんこん煮 のり佃	パン スープ れんこん煮 デザート	カレー肉じゃが 蒸し豆腐 胡瓜とりんごの酢のもの	さわらの生姜焼き キャベツのマリネ 人参の金時豆煮
9月 9日 木曜日	ご飯 味噌汁 大根煮 卵風味ソース	パン スープ 大根煮 デザート	赤魚の煮付け ほうれん草ときのこの和えもの 鶏ひき肉の春雨炒め (ら)鶏ひき肉と野菜炒め	和風焼き豚 かぼちゃと豆腐の田楽 ブロッコリーとたまごのサラダ
9月 10日 金曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 たいみそ	パン スープ 煮豆 デザート	筑前煮 大根の梅マヨサラダ 蒸し玉子の甘酢あんかけ	ぶりの醤油麴焼き (ら)カラスカレイの醤油麴焼き えびと豆腐の中華煮 さつま芋の冷製スープ
9月 11日 土曜日	ご飯 味噌汁 ひじき煮 ふりかけ	パン スープ ひじき煮 デザート	甘塩鮭 さつま芋と厚揚げの煮物 (特ら)さつま芋と麴の煮物 ほうれん草ともやしのごま和え	牛肉の山椒焼き (ら)豚肉の山椒焼き 春雨とザーサイのスープ 人参とツナのサラダ

土曜日おやつ

黒みつ抹茶ゼリー