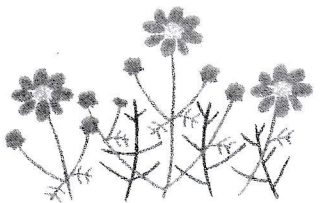


# 献立予定表

千里クリニック  
いこいの森

平成 30年	朝		昼	夕
11 / 4 (日)	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	鯖の酢じょうゆ焼き ごぼうのみそ炒め 青菜とさつま芋のごま和え	焼き鶏もじき (②やわらかバーグの---) 煮豆(②根菜煮) キャベツサラダ(④胡瓜サラダ)
11 / 5 (月)	ごはん 味噌汁 卵豆腐 ゆずみそ	パン スープ 卵豆腐 フルーツ	ヒーマンとさつま身のチリソース (②人参とキノコボールの---) 豆腐の卵あんかけ ほうれん草と白だしのおかか和え	ぶりのおろし煮 (④いわしバーグの---) 白身とベーコンの炒めもの (②白身と半平の---) 酢のもの
11 / 6 (火)	ごはん 味噌汁 切り干し煮 たいみそ	パン スープ 切り干し煮 フルーツ	鯖のみそバター焼き 自和え チンゲン菜の卵とじ	ハ宝菜 (②やわらかハ宝菜) しゅうまい(④やわらかしゅうまい) 生酢
11 / 7 (水)	ごはん 味噌汁 煮物 ふりかけ	パン スープ 煮物 フルーツ	肉じゃが (②やわらか鶏肉の---) ほうれん草サラダ ごぼうの洋風炒め	カラスカレイの梅かつお 焼酎 豚汁 (②やわらか豚汁) マカロニサラダ
11 / 8 (木)	ごはん 味噌汁 ひじき煮 (②ひじきサヤ煮) のり佃	パン スープ ひじき煮 (②ひじきサヤ煮) フルーツ	生魚ときの生姜照り焼き 春雨サラダ (②白菜サラダ) 根菜煮	千キン千カツ (②やわらかポーク千カツ) エビとチンゲン菜のあっさり炒め (②やわらか小エビの---) もずく酢
11 / 9 (金)	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	カツとじ (②やわらかカツとじ) 豆腐とホタテの旨煮 大根の梅肉和え	赤魚の煮付け (②カラスカレイの---) ごぼう煮 チンゲン菜のわさびじょうゆ和え
11 / 10 (土)	ごはん 味噌汁 れんこん煮 ゆずみそ	パン スープ れんこん煮 フルーツ	クンドリー鯖 スパゲティナポリタン (②マカロニ---) 白身とほうれん草のお浸し	肉豆腐 (②やわらか鶏の肉豆腐) 味噌マヨネーズ 卵とじ



おやつ... ぜんざい