

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 22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	いわしのつみれ煮 麻婆豆腐 ブロッコリーのマヨ和え	鶏肉ときのごソースかけ さつま芋のきんぴら 麩ときゅうりのごま酢和え
11月 23日 月曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 ふりかけ	パン スープ 卵豆腐 デザート	ぶりの幽庵焼き (ら)カラスカレイの幽庵焼き 豆腐サラダ 野菜の卵とじ	クリームシチュー 切干大根の煮物 青菜のごま和え
11月 24日 火曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 ゆずみそ	パン スープ 人参煮 デザート	チキン南蛮 里芋煮 小松菜と大豆の和えもの	さわらの照り煮 白菜のからし和え さつま芋のポタージュスープ
11月 25日 水曜日	ご飯 味噌汁 生揚げ煮 のり佃	パン スープ 生揚げ煮 デザート	豚肉とじゃが芋の炒めもの (ら)鶏ささ身の炒めもの 青菜と豆腐のとろみ煮 なます	鱈の和風ステーキ コールスローサラダ さつま汁
11月 26日 木曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 ふりかけ	パン 味噌汁 人参煮 デザート	赤魚の煮付け 大豆と野菜のカレー炒め なめこおろし	炒り鶏 (ら)鶏団子の炒めもの オーブン卵焼き ピーマンのおかか和え (ら)小松菜のおかか和え
11月 27日 金曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 たいみそ	パン 味噌汁 里芋煮 デザート	鶏肉の照り焼き (ら)ハンバーグの照り焼き ひじきと金時豆煮 ブロッコリーのミモザサラダ	シーフードカレー やわらかいなり キャベツのお浸し
11月 28日 土曜日	ご飯 味噌汁 昆布豆 卵風味ソース	パン スープ 昆布豆 デザート	鯖の蒲焼き 南瓜の含め煮 きゅうりのサラダ	肉豆腐 ごぼうの洋風炒め 青菜と山芋のわさび和え

土曜おやつ ホットケーキ