

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 29日 日曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 ふりかけ	パン スープ 人参煮 フルーツ	白身魚の野菜あんかけ じゃが芋の煮物 ごま和え	筑前煮 ふわふわ豆腐 なます
9月 30日 月曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 ゆずみそ	パン スープ 卵豆腐 フルーツ	焼き肉 ひじきの煮物さっぱり煮 和風スパゲティサラダ (ら)和風マカロニサラダ	鱈の西京焼き きゅうりの酢の物 豆腐のうま煮
10月 1日 火曜日	ご飯 味噌汁 大根煮 卵かけ風ソース	パン スープ 大根煮 フルーツ	鯖のかば焼き 里芋の柚子風味煮 辛子和え	和風チキンカレー 豆腐の炒り煮 ブロッコリーの卵サラダ
10月 2日 水曜日	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	豚肉の甘辛炒め (ら)鶏つくねの甘辛炒め キャベツの生姜和え さつま芋と豆の煮物	いわしバーグのあんかけ ほうれん草のサラダ 大根入り卵スープ
10月 3日 木曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 ふりかけ	パン スープ 人参煮 フルーツ	鮭の洋風照り焼き じゃがの旨煮 梅おろし和え	具だくさん麻婆 五目蒸し卵 わかめのサラダ (ら)人参のサラダ
10月 4日 金曜日	ご飯 味噌汁 ごぼう煮 たいみそ	パン スープ ごぼう煮 フルーツ	揚げ鶏のレモンソースあえ 卵とじ 白菜のおかか和え	ぶりのみそ焼き (ら)赤魚のみそ焼き 春雨とほうれん草のスープ煮 (ら)豆腐のスープ煮 サラダ
10月 5日 土曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 ふりかけ	パン スープ 里芋煮 フルーツ	牛肉の柳川風 (ら)豚肉の柳川風 おろし酢和え 青菜炒め	麦ごはん とろろ汁 カラスカレイの梅風味焼き 白菜の旨煮

土曜日おやつ ぜんざい