

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 20日 日曜日	ご飯 味噌汁 れんこん煮 ふりかけ	パン スープ れんこん煮 フルーツ	焼うどん (ら)肉野菜炒め 湯豆腐 ブロッコリーサラダ	鯖のごま焼き 山芋の酢の物 卵とじ
10月 21日 月曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 ふりかけ	パン スープ 卵豆腐 フルーツ	ぶりの照り煮 (ら)カラスカレイの照り煮 大豆のスープ煮 ほうれん草のごま和え	牛肉ときのこの炒めもの (ら)豚肉の炒めもの さつま芋の煮もの きゅうりの生姜じょうゆ和え
10月 22日 火曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 のり佃煮	パン スープ 人参煮 フルーツ	筑前煮 キャベツの炒めもの 野菜サラダ	鯖の味噌マヨ焼き 豆腐の練り梅和え トマトのかき玉汁
10月 23日 水曜日	ご飯 味噌汁 大根煮 たまご風ソース	パン スープ 大根煮 フルーツ	ヘルシーハンバーグおろしソース マカロニサラダ ひじきの煮物 (ら)ひじきサンドの煮物	カラスカレイの磯辺焼き 人参サラダ 豆腐のゆず風味炒め
10月 24日 木曜日	ご飯 味噌汁 ごぼう煮 ゆずみそ	パン スープ ごぼう煮 フルーツ	他人とじ 炊き合わせ キャベツの中華和え	鮭の粕漬焼き 大根の生姜煮 もやしのごま和え
10月 25日 金曜日	ご飯 味噌汁 生揚げ煮 のり佃煮	パン スープ 生揚げ煮 フルーツ	鯖の竜田焼き 煮豆 柿なます	鶏団子のスープ煮 なめこおろし (ら)なめ茸おろし 豆腐の卵あんかけ
10月 26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	肉じゃが オープンオムレツ キャベツのお浸し	ぶりの酢じょうゆ焼き かぼちゃのいとこ煮 大根ときゅうりのもずく和え

土曜日おやつ りんごのケーキ 🍏