

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 6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	焼きそば (ら)肉野菜炒め きのこのスープ 山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 茄子の南蛮
9月 7日 月曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 のり佃	パン スープ 卵豆腐 フルーツ	揚げ鮭のレモンソース和え 煮豆 キャベツのごま和え	鶏肉の梅風味焼き 南瓜の煮物 冷や奴
9月 8日 火曜日	ご飯 味噌汁 厚揚げ煮 ゆずみそ	パン スープ 厚揚げ煮 フルーツ	和風おろしハンバーグ ポテトサラダ 茄子の田舎煮	白身魚のクリームソースかけ 青菜のお浸し 卵とじ
9月 9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 フルーツ	カレー肉じゃが 蒸し豆腐 きゅうり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 金時豆煮
9月 10日 木曜日	ご飯 味噌汁 大根煮 卵風味ソース	パン 味噌汁 大根煮 フルーツ	赤魚の煮付け 青菜のきのこ和え 鶏ひき肉と春雨の炒めもの (ら)鶏ひき肉と大根の炒めもの	和風焼き豚 豆腐とかぼちゃの田楽 ブロッコリーサラダ
9月 11日 金曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 たいみそ	パン 味噌汁 人参煮 フルーツ	筑前煮 大根の梅マヨサラダ 蒸し玉子の甘酢あん	えびと豆腐の中華煮 甘塩鮭 さつま芋の冷製スープ
9月 12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 フルーツ	ぶりの醤油麴焼き (ら)カラスカレイの醤油麴焼き さつま芋と揚げの煮物 青菜のナムル	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 人参サラダ

土曜おやつ

抹茶ゼリー 黒みつかけ