

献立予定表

いこいの森・千里クリニック

	朝食		昼食	夕食
8月 30日 日曜日	ご飯 味噌汁 厚揚げ煮 ふりかけ	パン スープ 厚揚げ煮 フルーツ	ハヤシライス しらす大豆 オープンオムレツ	ぶりの照り焼き (ら)カラスカレイの照り焼き 蓮根ときのこのきんぴら ブロッコリーのツナマヨサラダ
8月 31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	豚肉のおろし和え ポテトサラダ キャベツの炒り菜	鯖のごま味噌焼き 豆腐の旨煮 ピーマンのおかか和え (ら)いんげんのおかか和え
9月 1日 火曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 のり佃	パン スープ 人参煮 フルーツ	カラスカレイの梅かつお焼 豆腐となすの田楽 ほうれん草のお浸し	親子とじ きゅうりの酢のもの お吸い物
9月 2日 水曜日	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	鯖の竜田揚げ 野菜あんかけ キャベツとザーサイのサラダ ひじき煮 (ら)煮豆	チキンステーキ かぼちゃの含め煮 青菜の辛子和え
9月 3日 木曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 卵風味ソース	パン 味噌汁 里芋煮 フルーツ	豚肉の生姜焼き 冬瓜のえびあんかけ 豆腐の和風サラダ	鯖のトマトソースかけ スパゲティサラダ (ら)マカロニサラダ 厚揚げのおろし炊き
9月 4日 金曜日	ご飯 味噌汁 れんこん煮 たいみそ	パン 味噌汁 れんこん煮 フルーツ	鯖の西京焼き ポパイサラダ 煮込み大根	肉団子の甘酢あん 豆腐ステーキ ブロッコリーのお浸し
9月 5日 土曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 ふりかけ	パン スープ 煮豆 フルーツ	鶏ももの中華炒め 長芋とさつま揚げの煮物 (ら)長芋とすり身団子の煮物 きゅうりの酢のもの	赤魚の煮付け トマトのかき玉スープ ほうれん草のごま和え

土曜おやつ

くだものゼリー盛合わせ