

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 3日 日曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 たいみそ	パン スープ 煮豆 デザート	八宝菜 さつまいもと揚げの炒め煮 冷や奴	さわらのピリ辛煮 ブロッコリーサラダ 肉焼売 (ら)やわらか焼売
10月 4日 月曜日	ご飯 味噌汁 厚揚げ煮 ふりかけ	パン スープ 厚揚げ煮 デザート	鮭のタルタルソース焼き 冬瓜のかにあんかけ ほうれん草のごま和え	鶏肉のしぐれ煮 (特ら)豆腐だんごのしぐれ煮 もずくとトマトのかき玉スープ 大豆の甘辛おろし和え
10月 5日 火曜日	ご飯 味噌汁 いんげん煮 のり佃	パン スープ いんげん煮 デザート	❀特別献立❀ 栗ご飯 牛肉ときのこの炒めもの (ら)豚肉ときのこの炒めもの 柿なます 里芋の白みそ煮 お吸い物 練り切り和菓子	蒸し鯖のおろしかけ 豆腐とえびの中華炒め キャベツのごまサラダ 
10月 6日 水曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 ゆずみそ	パン スープ 卵豆腐 デザート	鶏肉の梅生姜焼き 粉豆腐煮 (ら)麩と野菜の卵とじ ポパイサラダ	ぶりの治部煮 (ら)カラスカレイの治部煮 いんげんのごま味噌和え かぼちゃの煮物
10月 7日 木曜日	ご飯 味噌汁 ひじき煮 卵風味ソース	パン スープ ひじき煮 デザート	鱈の土佐漬け (特ら)カラスカレイの土佐漬け 白菜のごま和え オープンオムレツ	豚肉のおろし煮 (ら)ハンバーグのおろし煮 大豆とベーコンの炒めもの きゅうりの酢のもの
10月 8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 デザート	鶏肉の中華風クリーム煮 (ら)鶏団子の中華風クリーム煮 豆腐と南瓜の田楽 小松菜のお浸し	鮭のカレー風ムニエル わかめとキヌサヤの卵とじ コールスローサラダ
10月 9日 土曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 ふりかけ	パン スープ 人参煮 デザート	赤魚の照り焼き (ら)ソフト赤魚の照り焼き 山芋とさつまいも揚げの煮物 胡瓜とパプリカのマリネ	ハヤシライス 大根とツナのサラダ 豆腐とたまごのスープ

土曜日おやつ

今川焼き