

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 29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 デザート	ハヤシライス しらす大豆 オーブンたまご	ぶりの照り焼き (ら)カラスカレイの照り焼き ブロッコリーのツナマヨ和え 蓮根ときのこのきんぴら (特ら)里芋ときのこのきんぴら
8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 デザート	豚肉のおろし和え ポテトサラダ キャベツとさつま揚げの炒り菜	さわらのごま味噌焼き 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
8月 31日 火曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 のり佃	パン スープ 人参煮 デザート	カラスカレイの梅かつお焼き 豆腐となすの田楽 ほうれん草のしらす和え	親子とじ お吸い物 きゅうりの酢のもの
9月 1日 水曜日	ご飯 味噌汁 切干煮 ふりかけ	パン スープ 切干煮 デザート	フライドチキン キャベツとザーサイのサラダ ひじきと大豆の煮物 (ら)こんにゃくと大豆の煮物	さばの蒲焼き かぼちゃの煮物 小松菜としめじの辛し和え
9月 2日 木曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 卵風味ソース	パン スープ 里芋煮 デザート	豚肉の生姜焼き 冬瓜のあんかけ 豆腐の和風サラダ	鱈のトマトソースがけ (特ら)カラスカレイのトマトソースがけ スパゲティサラダ (ら)マカロニサラダ 厚揚げのおろし煮
9月 3日 金曜日	ご飯 味噌汁 れんこん煮 たいみそ	パン スープ れんこん煮 デザート	銀だらの西京焼き 煮込み大根 ポパイサラダ	肉団子の甘酢あんかけ 豆腐のステーキ ブロッコリーとちくわのお浸し (ら)ブロッコリーと半平のお浸し
9月 4日 土曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 ふりかけ	パン スープ 煮豆 デザート	鶏肉の中華炒め (ら)鶏ささ身の中華炒め 山芋とさつま揚げの煮物 きゅうりの酢のもの	赤魚の煮付け トマトのかき玉汁 ほうれん草のごま和え



土曜日おやつ やわらかおかき

