

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 13日 日曜日	ご飯 味噌汁 いんげん煮 ゆずみそ	パン スープ いんげん煮 フルーツ	さばのカレームニエル マカロニサラダ 炒り豆腐	豚肉のプルコギ風 麩の酢みそ和え えび焼売 (ら)とうふ焼売
9月 14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	鶏肉のバター醤油煮 ブロッコリーの辛子和え さつま芋の甘煮	さわらのごま味噌焼き 豆腐の中華和え チーズオムレツ
9月 15日 火曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 ふりかけ	パン スープ 里芋煮 フルーツ	ぶりの生姜あん (ら)カラスカレイの生姜あん キャベツのお浸し 人参のきんぴら	他人とじ 南瓜のカレースープ煮 しらす冷や奴
9月 16日 水曜日	ご飯 味噌汁 切干大根煮 たいみそ	パン スープ 切干大根煮 フルーツ	鶏肉のマヨネーズ焼き 春雨のごま酢和え (ら)大根のごま酢和え 根菜の煮物	鮭のおろし煮 ほうれん草と糸こんにゃく 卵とじ
9月 17日 木曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 卵風味ソース	パン 味噌汁 煮豆 フルーツ	白身魚のチリソースかけ ブロッコリーのツナマヨサラダ 茄子の田舎煮	鶏ごぼう きゅりの酢のもの のっぺい汁
9月 18日 金曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 ふりかけ	パン 味噌汁 人参煮 フルーツ	豚肉の生姜焼き 里芋とちくわの煮物 青菜のしらす和え	赤魚の照り焼き キャベツときのこのスープ煮 三色サラダ
9月 19日 土曜日	ご飯 味噌汁 ひじき煮 のり佃	パン スープ ひじき煮 フルーツ	❀特別献立❀ 赤飯 塩さば 茶わん蒸し 和菓子	和風カレー ごま豆腐 小松菜のおかかポン酢和え