

献立予定表

いこいの森・千里クリニック

	朝食		昼食	夕食
11月 15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	鶏肉のしぐれ煮 (特ら)鶏団子のしぐれ煮 玉子焼き なます	カラスカレイの梅醤油焼き じゃが芋のきんぴら 白菜のさっぱり和え
11月 16日 月曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 たいみそ	パン スープ 卵豆腐 デザート	鮭のちゃんちゃん焼き風 五目豆煮 ブロッコリーのタルタルかけ	豚肉のおろし和え (ら)ハンバーグのおろしかけ かぼちゃの含め煮 キャベツの梅肉和え
11月 17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	牛肉と長いものカレー炒め (ら)鶏ささ身のカレー炒め 野菜の卵とじ 大根サラダ	鱈の酢醤油焼き えび焼売 小松菜のわさび和え
11月 18日 水曜日	ご飯 味噌汁 大根煮 卵風味ソース	パン スープ 大根煮 デザート	鯖のピリ辛煮 ポテトサラダ 人参のきんぴら	ミートローフ 厚揚げといんげんの土佐煮 胡瓜の酢のもの
11月 19日 木曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 ふりかけ	パン 味噌汁 里芋煮 デザート	八宝菜 豆腐の蒸しもの 長芋の塩昆布和え	赤魚の卵あんかけ きんぴらごぼう 青菜のごま和え
11月 20日 金曜日	ご飯 味噌汁 いんげん煮 ゆずみそ	パン 味噌汁 いんげん煮 デザート	ぶりの生姜焼き (ら)カラスカレイの生姜焼き えびと豆腐のあっさり煮 春菊と白菜のお浸し	鶏肉の中華風つけ焼き じゃがと大根の煮物 もずく酢
11月 21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	豚肉のねぎ塩炒め (ら)鶏もものねぎ塩炒め 豆腐と南瓜の田楽 キャベツのサラダ	蒸し鯖のおろしかけ いんげんと山芋のごま和え ミネストローネ

土曜おやつ ぜんざい