

# 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 19日 日曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 たいみそ	パン スープ 人参煮 デザート	豆腐とツナのそぼろ丼 わかめと大根のサラダ さつまもの甘煮	鶏肉の辛子マヨ焼き キャベツの漬物風 パンプキンスープ
9月 20日 月曜日	ご飯 味噌汁 玉子豆腐 ふりかけ	パン スープ 玉子豆腐 デザート	豚肉のデミグラスソース煮 五目蒸し玉子 ほうれん草と長芋のサラダ	ぶりの生姜煮 (ら)カラスカレイの生姜煮 きゅうりもみ なすのしぐれ煮
9月 21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	鮭のみそ焼き 和風スパゲティサラ ひじきと大豆の煮物 (ら)こんにゃくと大豆の煮物	牛肉のしぐれ煮 (ら)鶏肉のしぐれ煮 チンゲン菜の味ぼん和え オーブンたまご焼き
9月 22日 水曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 卵風味ソース	パン スープ 煮豆 デザート	棒棒鶏(バンバンジー) じゃがと揚げの煮物 キャベツとしらすのお浸し	鯖の香り焼き なめこ入りかき玉汁 豆腐ときゅうりの和えもの
9月 23日 木曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 ゆずみそ	パン スープ 里芋煮 デザート	麻婆なす えび焼売 (ら)やわらか焼売 はんぺんとオクラのおろし酢和え	カラスカレイの磯辺焼き 豆腐とえびのチャンプルー 人参の洋風サラダ
9月 24日 金曜日	ご飯 味噌汁 厚揚げ煮 のり佃	パン スープ 厚揚げ煮 デザート	鯖の酢醤油焼き ブロッコリーのタルタルソースかけ かぼちゃの含め煮	ピーマンとささみのチリソース (ら)いんげんと鶏団子のチリソース 大根のやわらか煮 小松菜のわさび醤油和え
9月 25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	カレー風味のミートローフ 麩と野菜の煮物 ほうれん草のおろし和え	赤魚の梅煮 キャベツの卵とじ マカロニサラダ

土曜日おやつ

ティラミスケーキ