

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 4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 冷や奴 じゃがとさつま揚げの炒め煮	さわらのピリ辛煮 肉焼売 (ら)やわらか焼売 キャベツの和風サラダ
10月 5日 月曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 ふりかけ	パン スープ 卵豆腐 デザート	鮭のタルタルソースかけ 冬瓜煮 青菜のごま和え	ハヤシライス 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 6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	鶏肉の梅生姜焼き 小松菜とえのきのさつと煮 マカロニサラダ	蒸し鯖のおろしかけ 豆腐とえびの炒めもの キャベツのサラダ
10月 7日 水曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 卵風味ソース	パン スープ 人参煮 デザート	和風コロッケ 大豆のスープ煮 ほうれん草となめ茸の和えもの	ぶりの治部煮 (ら)カラスカレイの治部煮 かぼちゃ煮 麩の酢みそ和え
10月 8日 木曜日	ご飯 味噌汁 ひじき煮 ゆずみそ	パン 味噌汁 ひじき煮 デザート	鰯の土佐漬け 白菜のごま和え オープンオムレツ	豚肉のおろし煮 (ら)やわらかハバーグのおろし煮 大豆とベーコンの炒めもの 胡瓜の酢のもの
10月 9日 金曜日	ご飯 味噌汁 れんこん煮 のり佃	パン 味噌汁 れんこん煮 デザート	鶏肉の中華風クリーム煮 豆腐と南瓜の田楽 小松菜のお浸し	鮭のカレー風味ムニエル わかめのキヌサヤの卵とじ コールスローサラダ
10月 10日 土曜日	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	赤魚の照り焼き 山芋の煮物 きゅうりの塩昆布和え	牛肉のしぐれ煮 (ら)豚肉のしぐれ煮 大根サラダ たまごスープ

土曜おやつ

今川焼き