

## 献立表

[おたるレディースクリニック]

<常食>

(2020年 9月13日～2020年 9月19日)

	9月13日 (日)	9月14日 (月)	9月15日 (火)	9月16日 (水)	9月17日 (木)	9月18日 (金)	9月19日 (土)
朝食	米飯200g 味噌汁 焼き魚 そば炒め 味付海苔 牛乳	米飯200g 味噌汁 ミートボール 菜の花の辛子和え 五目炒りたまご ふりかけ 牛乳	米飯200g 味噌汁 鶏そぼろ信田 キャベツとじゃこの和え のり佃煮 牛乳	米飯200g 味噌汁 目玉焼き ウインナーソテー お浸し 牛乳	米飯200g 味噌汁 南瓜の煮物 温泉卵 白菜磯和え ふりかけ 牛乳	米飯200g 味噌汁 ウイ西京焼き 肉団子煮 もやしごまサラダ 味付海苔 牛乳	米飯200g 味噌汁 五目卵焼き 納豆 トイロのお浸し 梅干し 牛乳
昼食	パン ブランチュー コンソメ煮 盛り合わせサラダ ヨーグルト	天井 味噌汁 肉じゃが わかめとマシの胡麻和え 果物	米飯200g 味噌汁 豚冷しゃぶ風 ジャーマンオムツ 果物	ポークカレー コンソメスープ マカロニサラダ ゼリー	きしめん 野菜かき揚げ 豆腐そばろあん 果物	ビビンバ丼 中華スープ おさつサラダ 果物	あんかけ焼きそば 中華スープ ハムじゃがサラダ 果物
夕食	米飯200g 味噌汁 八宝菜 焼き餃子 春雨ごま酢和え ジュース	米飯200g 味噌汁 すき焼き風煮 オクラのお浸し ポテトサラダ ジュース	米飯200g 味噌汁 フライ盛り合わせ 鶏カレー炒め 野菜サラダ 乳酸菌飲料	炊き込みごはん 味噌汁 ブリの照り焼き 揚げ茄子おろしポン酢 果物	米飯200g 味噌汁 豚肉味噌焼き あぶ玉煮 ピーナツ和え 乳酸菌飲料	米飯200g 味噌汁 和風おろしハンバーグ 中華和え ジュース	米飯200g 味噌汁 鶏肉焼肉たれ焼き 白身フライ 小松菜ごま和え ヨーグルト
3	ホットケーキ	チーズケーキ	プリン	さつま芋ケーキ	黒ゴマプリン	どら焼き	ドーナツ