

献立表

[おたるレディースクリニック]

<常食>

(2020年10月18日～2020年10月24日)

	10月18日(日)	10月19日(月)	10月20日(火)	10月21日(水)	10月22日(木)	10月23日(金)	10月24日(土)
朝食	パン ポトフ風 肉団子トマト煮 果物 ヨーグルト	米飯200g 味噌汁 納豆 ひじき煮 菜の花辛子和え 牛乳	米飯200g 味噌汁 サモハタ醤油焼き チキン二色巻き のり佃煮 牛乳	米飯200g 味噌汁 厚焼き玉子 おろし和え ふりかけ 牛乳	米飯200g 味噌汁 豆腐のそぼろ炒め なすと厚揚げの味噌煮 オクラゆば和え 味付きのり 牛乳	米飯200g 味噌汁 イカリ芋 炒り豆腐包み焼き 金平ごぼう 梅干し 牛乳	米飯200g 味噌汁 目玉焼き マカロニサラダ オクラおかか和え ふりかけ 牛乳
昼食	米飯200g 味噌汁 ホッケフライ 高野豆腐の煮物 味噌田楽 果物	チキンカレー コンソメスープ コロッケ グリーンサラダ 果物	麻婆丼 中華スープ 春雨サラダ ザーサイ 果物	かしわそば おにぎり ブロッコリーごま和え ミルクゼリー	パン オニオンスープ ロールキャベツクリーム煮 マセドアンサラダ 果物	スパゲティミートソース コンソメスープ ミモザサラダ 果物	米飯200g 味噌汁 白身魚の香味ソース 南瓜そぼろあん 切干大根サラダ 果物
夕食	米飯200g 中華スープ カニ玉風 ビーフンソテー 海草サラダ ゼリー	米飯200g すまし汁 魚のもろみ焼き 海老茶巾の揚げだし 白菜のお浸し ジュース	米飯200g 味噌汁 豚しょうが焼き 南瓜サラダ 菜の花とじゃこ和え 乳酸菌飲料	米飯200g 中華スープ 酢豚 えび焼売・春巻き 盛り合わせサラダ 乳酸菌飲料	ハンカつたまごとじ丼 けんちん汁 もやしのごま酢和え ヨーグルト	米飯200g 味噌汁 白身魚のマネズミ焼き 焼きそば ミートボール ゼリー	わかめ御飯 つみれ汁(井盛) 鶏の治部煮 れんこんきんぴら 野菜ジュース
3	ホットケーキ	チーズケーキ	さつまいもケーキ	黒ゴマプリン	どら焼き	ドーナッツ	プリンアラモード