

北水会みずえクリニック リハビリデイサービスセンター 脳トレクッキング 献立表



月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
材料費¥300/回 リネン代¥100/回	都合によりメニューが変更になる場合もございます。ご了承ください。 管理栄養士のワンポイント講座は都合によりしばらくお休みとさせていただきます。		1	2	3	4
		満月スコッチエッグ	茄子のみそチーズ焼き			
		じゃが芋カレー炒め	茹で豚ポン酢おろし			
5	6	7	8	9	10	11
鱈の和風彩り野菜あんかけ		茄子とツナのピリ辛みそ炒め		豚肉とパプリカの黒酢炒め		
コク甘かぼちゃ小倉煮		魚河岸揚げとそらまめのくずあん		ほっこりさつま芋きんとん		
12	13	14	15	16	17	18
そばろ肉じゃが		鮭のちゃんちゃんホイル焼き		ヘルシーほうれん草餃子		
ほくほく里芋味噌煮		秋の味覚さつま芋甘煮		やみつきごぼうのサラダ		
19	20	21	22	23	24	25
きのこたっぷりチーズトースト		鶏肉とじゃが芋のバター醤油		カジキフライ カレーマヨソース		
アスパラのサラダ		小松菜辛子炒め煮		旬の栄養満点秋野菜煮物		
26	27	28	29	30	31	
鶏ももネギ塩焼き		厚揚げのマーボー豆腐		鶏の磯辺揚げ		
甘辛じゃが芋金平		じゃが芋たらこ和え		シャキ旨いんげんサラダ		