

# 献立予定表

いこいの森・千里クリニック

	朝食		昼食	夕食
4月 19日 日曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 卵かけ風ソース	パン スープ 里芋煮 フルーツ	鶏肉の生姜焼き (ら)やわらかパ-グの生姜焼き かに玉あんかけ ほうれん草のごま和え	魚の香味かけ トマトスープ煮 人参と糸こんにの中華和え
4月 20日 月曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 ふりかけ	パン スープ 卵豆腐 フルーツ	鯖の竜田焼き なすの田舎煮 キャベツのからし和え	豚肉のさっぱり煮 伴三糸 大豆のカレー炒め
4月 21日 火曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 たいみそ	パン スープ 人参煮 フルーツ	牛肉炒め ごまソースかけ (ら)鶏肉炒め ごまソースかけ マカロニサラダ ひじきと金時豆煮	ぶりの酒蒸し (ら)赤魚の酒蒸し オープン卵 ブロッコリーのサラダ
4月 22日 水曜日	ご飯 味噌汁 いんげん煮 のり佃	パン スープ いんげん煮 フルーツ	和風コロケ 豚肉と野菜の五目炒め しらすおろし	鶏肉のみそ焼き 卵とじ 豆腐サラダ
4月 23日 木曜日	ご飯 味噌汁 生揚げ煮 ふりかけ	パン 味噌汁 生揚げ煮 フルーツ	白身魚の黄金焼き 三色ナムル 桜ごぼう (特ら)里芋のさっぱり煮	麻婆豆腐 もずくのスープ じゃが芋のサラダ
4月 24日 金曜日	ご飯 味噌汁 ひじき豆 ゆずみそ	パン 味噌汁 ひじき豆 フルーツ	マカロニグラタン 小松菜のお浸し 煮込み大根	赤魚の粕漬焼き (ら)白身魚の粕漬焼き パフェオムレット キャベツのマリネ
4月 25日 土曜日	ご飯 味噌汁 れんこん煮 ふりかけ	パン スープ れんこん煮 フルーツ	鮭の照り焼き なすの南蛮漬け 生揚げのおろし炊き	ビーフカレー (ら)チキンカレー ツナしばサラダ 玉子焼き

土曜おやつ

スイートポテト