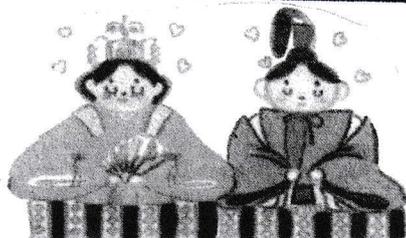


献立予定表

千里クリニック
いこいの森

平成 31年	朝	昼	夕
3 / 3 (日)	ごはん 味噌汁 卵豆腐 ゆずみそ	ハオン スープ 卵豆腐 フルーツ	具沢山麻婆 (㊟やわらかつくねの---) じゃがの旨煮 いんげんの辛子和え
3 / 4 (月)	ごはん 味噌汁 ごぼう煮 のり佃 のり佃	ハオン スープ ごぼう煮 フルーツ	牛肉のフルコキ (㊟やわらか鶏肉の---) 豆腐ステーキ ツナマヨサラダ
3 / 5 (火)	ごはん 味噌汁 厚揚げ煮 (㊟豆腐煮) ふりかけ	ハオン スープ 厚揚げ煮 (㊟豆腐煮) フルーツ	クリームコロッケ 春雨サラダ (㊟大根---) 五目豆 (㊟やわらか煮豆)
3 / 6 (水)	ごはん 味噌汁 大根煮 たいみそ	ハオン スープ 大根煮 フルーツ	ハンバーグ和風あんかけ きんぴらごぼう ほうれん草おろし和え
3 / 7 (木)	ごはん 味噌汁 れんこん煮 ふりかけ	ハオン スープ れんこん煮 フルーツ	カラスカレイのみそ焼き ひじきの炒め煮 (㊟ひじきサシ煮) 白ず和え
3 / 8 (金)	ごはん 味噌汁 煮豆 (㊟やわらか煮豆) のり佃	ハオン スープ 煮豆 (㊟やわらか煮豆) フルーツ	牛肉とじゃがのごま煮 (㊟やわらか豚肉と---) 豆腐のカニ風味あんかけ ほうれん草の卵和え
3 / 9 (土)	ごはん 味噌汁 いんげん煮 ふりかけ	ハオン スープ いんげん煮 フルーツ	鯖のみぞれ煮 ポテトサラダ ブロッコリーの中華炒め



おやつ… 杏仁豆腐