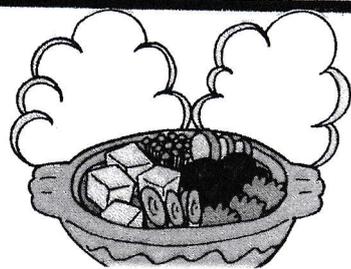
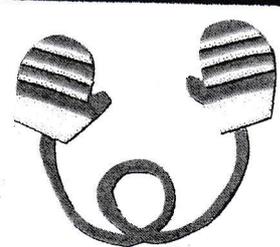
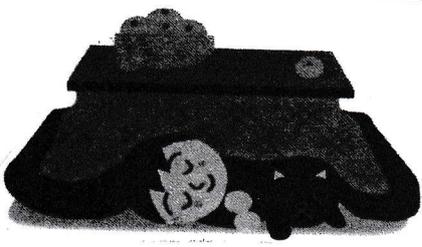


献立予定表

千里クリニック
いこいの森

平成 30年	朝		昼	夕
12 / 2 (日)	ごはん 味噌汁 人参の煮物 ゆずみそ	ハロン スープ 人参の煮物 フルーツ	甘塩魚鯖 (⑤生魚鯖の塩焼き) 豆腐とえびの旨煮 (⑤やわらかいひょう) いんげんの卒子和え	牛肉のウスターソース炒め (⑤やわらか豚肉の...) 切り干しの煮物 キャベツのサラダ (⑤カリフラワーの...)
12 / 3 (月)	ごはん 味噌汁 卵豆腐 のり佃	ハロン スープ 卵豆腐 フルーツ	鶏肉の塩こうじ焼き (⑤やわらかバーグの...) 白菜とパコンのスープ煮 (⑤白菜と紅あんぱいの...) 白和え	ぶり大根 (⑤魚...) オープンオムレツ 青菜のわさびしょうゆ和え
12 / 4 (火)	ごはん 味噌汁 いんげん煮 ふりかけ	ハロン スープ いんげん煮 フルーツ	魚鯖のみそバター焼き (⑤カスカイの...) ポークビーンズ (⑤豆腐トマト煮) 酢のもの	さい身のチリソース (⑤やわらか鶏の...) キャベツと白和え (⑤青菜と...) さつま芋の甘煮
12 / 5 (水)	ごはん 味噌汁 生揚げ煮 (⑤豆腐煮) たいみそ	ハロン スープ 生揚げ煮 (⑤豆腐煮) フルーツ	ほうれん草入りハンバーグ マカロニサラダ ごぼうの卵とし	赤魚の生煮 (⑤魚鯖の...) 白菜のぬた 豆腐とガーサイの炒めもの (⑤人参の...)
12 / 6 (木)	ごはん 味噌汁 ひじき豆 (⑤やわらか煮豆) ふりかけ	ハロン スープ ひじき豆 (⑤やわらか煮豆) フルーツ	秋刀魚のゆずおろし添え 豆腐の卵あんかけ 和風サラダ	八宝菜 (⑤やわらか八宝菜) カニ焼売 (⑤やわらかしゅうまい) なます
12 / 7 (金)	ごはん 味噌汁 れんげん煮 ゆずみそ	ハロン スープ れんげん煮 フルーツ	鶏の唐揚香味ソース (⑤やわらか団子の...) 大根のやわらか煮 ほうれん草のお浸し	カラスカレイの梅からし焼き 豆腐とニラのチャンプルー もずく酢
12 / 8 (土)	ごはん 味噌汁 いんげん煮 ふりかけ	ハロン スープ いんげん煮 フルーツ	魚のチャンチャン焼き 春雨サラダ (⑤白菜サラダ) 根菜煮	千キン千カツ (⑤やわらかバーグ千カツ) ほうれん草と長芋のわさび和え 湯豆腐



おやつ... ぜんざい