

# 献立予定表

千里クリニック  
いこいの森

	朝		昼	夕
4/29 (日)	ごはん 味噌汁 煮物 ゆずみそ	パン スープ 煮物 フルーツ	ホタテとエビのチャウダー (⑤イカと" 大根サラダ" みじきさつぱり煮 (⑤煮豆)	肉団子の甘酢あん 王子焼き 豆腐と菜花のおかか和え
4/30 (月)	ごはん 味噌汁 卵豆腐 のり佃	パン スープ 卵豆腐 フルーツ	牛肉と味噌炒め (⑤豚肉の" 茄子の生姜和え 卵とじ	鱈の煮付 ごま和え 連根煮
5/1 (火)	ごはん 味噌汁 煮物 ふりかけ	パン スープ 煮物 フルーツ	鯖の西京焼き (⑤自身魚の" 豆腐とザーサイ炒め (⑤豆腐炒め) モロヘイヤ (⑤ほうれん草) と山芋和え	豚肉の生姜焼き スペイン風オムレツ ほうれん草ごま和え
5/2 (水)	ごはん 味噌汁 煮物 ゆずみそ	パン スープ 煮物 フルーツ	鶏肉の梅しそおし 酢のもの 豆腐蒸し	鮭の照り焼き なすの煮物 キャベツ (⑤白菜) おかか 和え
5/3 (木)	ごはん 味噌汁 煮物 ふりかけ	パン スープ 煮物 フルーツ	ぶりの生姜焼き (⑤自身魚の" さつま芋の昆布煮 マカロニサラダ	鶏肉のマヨ辛ソテー (⑤とり肉ハンバーグ) 卵焼き お浸し
5/4 (金)	ごはん 味噌汁 煮物 たいみそ	パン スープ 煮物 フルーツ	鮭の黄金焼き 煮浸し 胡瓜 (⑤大根) の昆布和え	豚肉のみそ煮 南瓜スープ 小町あえ
5/5 (土)	ごはん 味噌汁 煮物 ふりかけ	パン スープ 煮物 フルーツ	鯖の酢しょうゆ焼き 白和え じゃがのカレー炒め	干キンステーキ 青菜の辛子和え 卵とじ

おやつ... 抹茶水ようかん