

# 献立予定表

いこいの森・千里クリニック

	朝食		昼食	夕食
3月 15日 日曜日	ご飯 味噌汁 大根煮 ゆずみそ	パン スープ 大根煮 フルーツ	スパゲティナポリタン (ら) マカロニナポリタン 白菜の漬物風 ひじきのさっぱり煮 (ら) 大豆のさっぱり煮	赤魚のポン酢焼き 玉子焼き 三色サラダ
3月 16日 月曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 のり佃	パン スープ 卵豆腐 フルーツ	フライドチキン 蒸し豆腐 青菜のごま和え	鯖の土佐漬け きゅうりのサラダ じゃがの旨煮
3月 17日 火曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 ふりかけ	パン スープ 煮豆 フルーツ	鯖のみそ焼き かに玉風 ほうれん草サラダ	鶏ももと大根煮 つみれ汁 白菜のおかか和え
3月 18日 水曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 のり佃	パン スープ 人参煮 フルーツ	和風焼肉 おろし酢和え 豆腐の旨煮	カラスカレイの梅風味焼き 五目とろろ キャベツのマヨネーズ和え
3月 19日 木曜日	ご飯 味噌汁 厚揚げ煮 たいみそ	パン 味噌汁 厚揚げ煮 フルーツ	カレー肉じゃが 春雨の炒めもの (ら) 大根の炒めもの 冷や奴	鯖のかば焼き ブロッコリーと桜エビのお浸し風 白菜の煮物
3月 20日 金曜日	ご飯 味噌汁 大根煮 卵風味ソース	パン 味噌汁 大根煮 フルーツ	鮭の洋風照り焼き さつま芋と豆の煮物 ピーマンのおかか和え (ら) いんげんのおかか和え	具沢山麻婆豆腐 きんぴらごぼう ほうれん草と玉子のお浸し
3月 21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	鶏肉のパンバンジー わかめの卵とじ キャベツのサラダ	ぶりのおろし煮 (ら) カラスカレイのおろし煮 炒り豆腐 いんげんのからし和え

土曜日おやつ

ホットケーキ