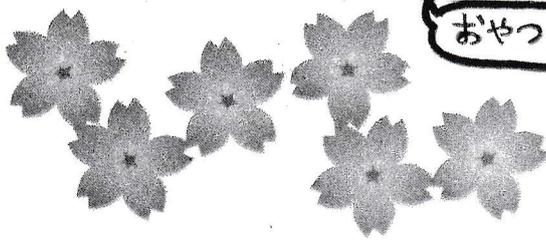
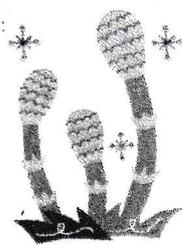


献立予定表

千里クリニック
いこいの森

平成 31年	朝		昼	夕
3/31 (日)	ごはん 味噌汁 人参煮 ふりかけ	パン スープ 人参煮 フルーツ	魚青の酢じょうゆ焼き ごぼうのみそ炒め 青菜とじゃがのごま和え	焼き鶏もどき (㊟ やわらか鶏の---) 煮 豆 (㊟ やわらか煮豆) キャベツのサラダ (㊟ 胡瓜と紅文羊平のサラダ)
4/1 (月)	ごはん 味噌汁 切り干し煮 のり佃 ご	パン スープ 切り干し煮 フルーツ	特別 献立 の 日 桜ごはん、桜餅風和菓子 魚青の黄金焼き (㊟ カラスカレイの---) 三色金平 木の芽味噌かけ豆腐 花・山芋の銀あんかけ	豚肉の生姜煮 (㊟ 鶏団子の---) ひじきの炒め煮 (㊟ 人参と里芋の---) ブロッコリーのおかか和え
4/2 (火)	ごはん 味噌汁 卵豆腐 ゆずみそ	パン スープ 卵豆腐 フルーツ	カラスカレイのごま味噌焼き 白菜のサラダ トマトのオムレツ	牛肉のプルコギ (㊟ やわらか豚肉の---) いんげんのお浸し 豆腐のとうみ煮
4/3 (水)	ごはん 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	鶏ごぼう (㊟ やわらか鶏ごぼう) ブロッコリーのポン酢和え 豆腐の千サンプル	赤魚の照り焼き のっぺい汁 小松菜の白和え
4/4 (木)	ごはん 味噌汁 大根煮 のり佃 ご	パン スープ 大根煮 フルーツ	魚青の梅煮 キャベツのサラダ (㊟ カリフラワーの---) 豆腐と野菜の卵とじ	鶏肉のみそ焼き (㊟ やわらか鶏の---) 里芋煮 ほうれん草のごま和え
4/5 (金)	ごはん 味噌汁 人参煮 ゆずみそ	パン スープ 人参煮 フルーツ	牛肉の千ジャオロス風 (㊟ やわらか鶏肉の---) なすの生姜じょうゆ和え 五目豆 (㊟ やわらか煮豆)	ぶりのごまだれ焼き (㊟ カラスカレイの---) きんぴらごぼう 胡瓜のサラダ
4/6 (土)	ごはん 味噌汁 いんげん煮 ふりかけ	パン スープ いんげん煮 フルーツ	カラスカレイのカレーニエ マカロニサラダ 野菜と厚揚げのまっと煮 (㊟ 野菜と焼豆腐の---)	豚肉となすの煮物 (㊟ やわらか豚肉と---) チーズオムレツ なます



おやつ…スイートポテト