

献立予定表

千里クリニック
いこいの森

令和元年	朝	昼	夕	
6/9 (日)	ごはん 味噌汁 やわらか煮豆 玉子かけ風 ソース	パン スープ やわらか煮豆 フルーツ	ハヤシライス (②やわらか豚のハヤシライス) 卵と野菜のサラダ 野菜スープ	赤魚の粕漬焼き (②カラスカレイの粕漬焼き) 人参とツナのマリネ なすの煮物
6/10 (月)	ごはん 味噌汁 卵豆腐 たいみそ	パン スープ 卵豆腐 フルーツ	魚参の韓国風焼き 山芋の白和え 白菜の煮浸し	他人とじ (②やわらか豚の他人とじ) 大根サラダ かぼちやの生姜煮
6/11 (火)	ごはん 味噌汁 厚揚げ煮 (②豆腐煮) のり佃	パン スープ 厚揚げ煮 (②豆腐煮) フルーツ	タンドリーチキン カレー風味 ツナじゃが煮 豆腐のねりめ和え	ぶりの照り煮 (②カラスカレイの照り煮) かき玉汁 チンゲン菜のわさび和え
6/12 (水)	ごはん 味噌汁 里いも煮 ぶりかけ	パン スープ 里いも煮 フルーツ	魚春の梅風味焼き オープンオムレツ キャベツのサラダ	和風ミートローフ 根菜煮 やわらか大豆のおろし和え
6/13 (木)	ごはん 味噌汁 人参のごま煮 ゆずみそ	パン スープ 人参のごま煮 フルーツ	チンジャオロースー (②やわらか鶏のチンジャオロースー) 大根の煮物 春雨サラダ (②ブロッコリーサラダ)	赤魚のおろし煮 豆腐のそぼろあんかけ ほうれん草のお浸し
6/14 (金)	ごはん 味噌汁 れんこん煮 のり佃	パン スープ れんこん煮 フルーツ	魚巻のレモンソース和え 豆腐と胡瓜の和えもの 山芋煮	豚肉のみそ焼き 大根の炒めもの もずく酢
6/15 (土)	ごはん 味噌汁 ごぼう煮 ぶりかけ	パン スープ ごぼう煮 フルーツ	魚青のソテー・ピリ辛ドレッシング 玉ねぎの卵とじ スパゲティサラダ	チキンチヤップ カニしょうまい (②やわらかしょうまい) 里芋の白味噌煮

おやつ...冷やしぜんざい