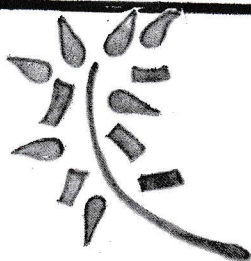
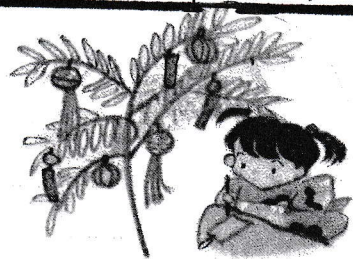
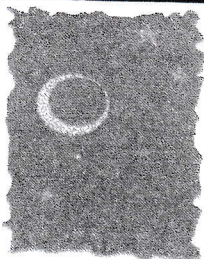


# 献立予定表

千里クリニック  
いこいの森

令和元年	朝		昼	夕
7/7 (日)	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	蒸し鯖のおろしかけ 豆腐の中華煮 ほうれん草のごま和え	さ>身のねぎ塩炒め (②やわらか豚のねぎ塩炒め) なすの煮物 麩の酢味噌和え
7/8 (月)	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	鶏の唐揚げ香味ソース (②やわらかつくねの唐揚香味ソース) やわらか煮豆 キャベツのお浸し	魚巻の粕漬焼き なすの南蛮漬 豆腐のお吸物
7/9 (火)	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	赤魚の煮付け ジャーマンポテト ほうれん草の梅おろし和え	牛肉の生姜焼き (②やわらか豚肉の生姜焼き) 木の葉とじ ブロッコリーサラダ
7/10 (水)	ごはん 味噌汁 生揚げ煮 (②こんにゃく煮) のり佃 のり佃	パン スープ 生揚げ煮 (②こんにゃく煮) フルーツ	豚肉のみぞれ煮 (②やわらか鶏肉のみぞれ煮) 青菜の辛子和え スパゲティナポリタン (②マカロニナポリタン)	ぶりの照り焼き (②カラスカレイの照り焼き) ひじきの煮物 (②やわらか煮豆) 長芋のマリネ
7/11 (木)	ごはん 味噌汁 いんげん煮 たいみそ	パン スープ いんげん煮 フルーツ	魚春の西京焼き 豆腐のとろみ煮 胡瓜のサラダ	火サリ鶏 (②やわらかつくねと根菜煮) キャベツとしらす和え オープンオムレツ
7/12 (金)	ごはん 味噌汁 大根煮 ふりかけ	パン スープ 大根煮 フルーツ	牛肉のカレー炒め (②やわらか鶏肉のカレー炒め) マカロニサラダ 切り干し大根煮	魚青のみそ煮 ごぼうの煮物 冷奴
7/13 (土)	ごはん 味噌汁 里いも煮 のり佃	パン スープ 里芋煮 フルーツ	豚肉のピリ辛焼き (②やわらか豚肉の生姜焼き) 豆腐の蒸しもの ほうれん草サラダ	カラスカレイの卵ソースかけ れんこんのきんぴら キャベツとりんごのサラダ



おやつ... 千歳蒸しケーキ