

献立予定表

いこいの森・千里クリニック

	朝食		昼食	夕食
7月 12日 日曜日	ご飯 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	塩鮭の盛合わせ 豆腐とザーサイのサラダ (ら)豆腐と塩昆布のサラダ 山芋の照り煮	筑前煮 エビしゅうまい 胡瓜の酢の物
7月 13日 月曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 ふりかけ	パン スープ 卵豆腐 フルーツ	豚肉の生姜焼き オープンオムレツ 青菜のごま和え	カスカイの蒸しものあんかけ 大豆とピーマンの味噌炒め きゅうりと半平のおろし酢和え
7月 14日 火曜日	ご飯 味噌汁 厚揚げ煮 のり佃	パン スープ 厚揚げ煮 フルーツ	アジの和風ムニエル (特ら)白身魚の和風ムニエル 豆腐と野菜のチャンプルー 長芋のもずく酢	チキンカレー (特らく)やわらかポークカレー きゅうりのごまサラダ 切干大根の煮物
7月 15日 水曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 卵風味ソース	パン スープ 煮豆 フルーツ	牛肉のすき煮 (ら)鶏団子のすき煮 いんげんのごま和え 蒸し豆腐	さばの竜田焼き 半平の酢みそ和え パンプキンスープ
7月 16日 木曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 ゆずみそ	パン 味噌汁 人参煮 フルーツ	鮭のちゃんちゃん焼き 大根の生姜煮 ブロッコリーの和風サラダ	和風ハンバーグきのこソースかけ きゅうりとみょうがの酢の物 卵とじ
7月 17日 金曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 ふりかけ	パン 味噌汁 里芋煮 フルーツ	チキンカツ (ら)やわらかとんかつ 茄子の中華和え れんこんの土佐煮 (特ら)じゃが芋の土佐煮	赤魚の山椒焼き カニ豆腐 キャベツのコールスローサラダ
7月 18日 土曜日	ご飯 味噌汁 ひじき煮 のり佃	パン スープ ひじき煮 フルーツ	ぶりの甘辛煮 (ら)カスカレイの甘辛煮 冬瓜のカニあんかけ ポテトサラダ	豚肉の回鍋肉 オクラとしらすの冷や奴 三色ナムル

土曜おやつ

ケーキ三種盛り