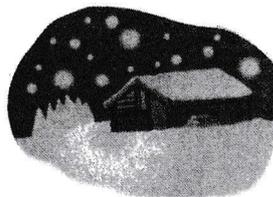
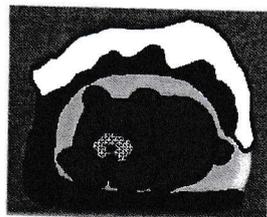


献立予定表

千里クリニック
いこいの森

平成 31年	朝	昼	夕	
1 / 13 (日)	ごはん 味噌汁 いんげん煮 ゆずみそ	パン スープ いんげん煮 フルーツ	甘塩魚青 スパゲティサラダ ⑤マカロニサラダ 豆腐のチャンプル ⑤卵とじ	豚肉の生姜焼き ⑤やわらか鶏の--- きんぴらごぼう ほうれん草のおかか和え
1 / 14 (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	鯖のごまだれ焼き ⑤カラスカレイの--- 大根と厚揚げ煮 ポテトサラダ	寿し煮 ⑤牛肉ソフミートの--- 半平の酢みそ和え かぶらのポタージュ
1 / 15 (火)	ごはん 味噌汁 煮豆 ⑤やわらか煮豆 ふりかけ	パン スープ 煮豆 ⑤やわらか煮豆 フルーツ	鶏肉のオイスターソース炒め ⑤豚ソフミートの--- オーブンオムレツ ほうれん草のしらす和え	赤魚の甘辛煮 ⑤鰯の--- カリフラワーサラダ 豆腐のとうみ煮
1 / 16 (水)	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	魚巻フライ ひじき煮 ⑤ひじきサド煮 青菜のお浸し	親子とじ ⑤やわらか鶏の--- 生酢 豆腐の南風ソースかけ
1 / 17 (木)	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	カラスカレイの昆布風味焼き 春雨のナムル ⑤大根の--- じゃがのカレー炒め	八宝菜 ⑤やわらか豚とやわらかエビの--- エビ焼売 ⑤やわらか焼売 いんげんの辛子和え
1 / 18 (金)	ごはん 味噌汁 生揚げ煮 ⑤豆腐煮 ふりかけ	パン スープ 生揚げ煮 ⑤豆腐煮 フルーツ	魚青の味噌煮 キャベツのサラダ ⑤カリフラワーの--- 里芋と焼豆腐煮	鶏肉のおろし焼き ⑤やわらかバーグの--- 白菜のお浸し 蒸し卵の甘酢あん
1 / 19 (土)	ごはん 味噌汁 昆布豆 ⑤いんげん煮 たいみそ	パン スープ 昆布豆 ⑤いんげん煮 フルーツ	豚肉と白菜のカレー風味煮 ⑤やわらか鶏肉と--- 根菜の煮物 大根サラダ	カラスカレイの味噌ムニエル ほうれん草の卵とじ 冷奴



おやつ...スイートポテト