

# 献立予定表

いこいの森・千里クリニック

	朝食		昼食	夕食
2月 23日 日曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 のり佃	パン スープ 人参煮 フルーツ	麻婆豆腐 三色ナムル えび茶巾	白身魚の和風ステーキ 豚汁 キャベツのお浸し
2月 24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	鯖のわさびマヨ焼き 豆腐の卵蒸し きゅうりのサラダ	鶏ももと白菜のクリーム煮 もずくのお浸し 大豆とピーマンの味噌炒め
2月 25日 火曜日	ご飯 味噌汁 厚揚げ煮 ゆずみそ	パン スープ 厚揚げ煮 フルーツ	ミートローフ マカロニサラダ ごぼうと糸こんに煮	鯖の味噌煮 とろろ芋のおろし和え 卵焼き
2月 26日 水曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 卵かけ風ソース	パン スープ 里芋煮 フルーツ	揚げ豆腐の野菜あんかけ 親子とじ ほうれん草のお浸し	肉じゃが ブロッコリーのクリームソースかけ なます
2月 27日 木曜日	ご飯 味噌汁 いんげん煮 のり佃	パン 味噌汁 いんげん煮 フルーツ	甘塩鯖の盛り合わせ 炒り豆腐 (ら)豆腐蒸し 白菜のごま和え	鶏肉の梅生姜焼き さつま汁 ほうれん草のマリネ
2月 28日 金曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 たいみそ	パン 味噌汁 煮豆 フルーツ	肉野菜炒め ブロッコリーサラダ 卵とじ	鰯の土佐漬け (特ら)白身魚の土佐漬け 大根の中華スープ いんげんのからし和え
2月 29日 土曜日	ご飯 味噌汁 大根煮 ふりかけ	パン スープ 大根煮 フルーツ	魚のムニエル野菜ソース ポテトサラダ 根菜煮	牛肉のおろしポン酢和え (ら)鶏肉のおろしポン酢和え ほうれん草のごま和え 豆腐の肉みそかけ

土曜日おやつ

しっとりチーズ蒸しケーキ