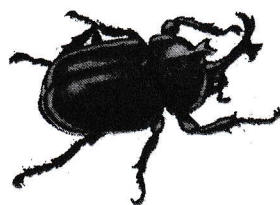
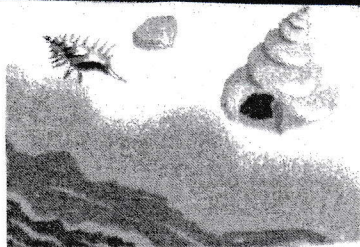
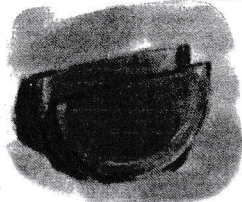


献立予定表

千里クリニック
いこいの森

令和元年	朝	昼	夕	
7 / 21 (日)	ごはん 味噌汁 ひじき煮 (⑤ひじきサンド煮) ふりかけ	パン スープ ひじき煮 (⑤ひじきサンド煮) フルーツ	鶏むね肉と大根の煮物 (⑤やわらか鶏団子と大根の煮物) 豆腐の千チャンプルー キャベツのお浸し	鯖のピリ辛ドレッシングかけ 玉子焼きおろし添え なすの生妻じょうゆ和え
7 / 22 (月)	ごはん 味噌汁 卵豆腐 のり佃	パン スープ 卵豆腐 フルーツ	ぶりの照り焼き (⑥カラスカレイの照り焼き) 麩の酢みそ和え ザーサイあえそば (⑤やわらか豚と野菜炒め)	ポークキetchup (⑤やわらかバーグのトマト煮) 豆腐とごぼうの炒り煮 冷やし汁
7 / 23 (火)	ごはん 味噌汁 切り干し煮 たいみそ	パン スープ 切り干し煮 フルーツ	カニポテトコロケ やわらか煮豆 千ゲン菜の辛子和え	鶏肉のソテーおろしのせ 野菜の卵とじ ほうれん草のごま和え
7 / 24 (水)	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	魚巻の洋風蒸し キャベツのサラダ れんこんまんじゅう	牛肉とじゃがの炒めもの (⑤やわらか豚肉とじゃがの炒めもの) 生酢 豆腐の田楽
7 / 25 (木)	ごはん 味噌汁 ごぼう煮 ゆずみそ	パン スープ ごぼう煮 フルーツ	豚焼き肉 (⑤やわらか豚焼き肉) 山芋の白和え なすの田舎煮	赤魚の煮付け 大根の千切り炒め もずく酢
7 / 26 (金)	ごはん 味噌汁 厚あげ煮 たまごソース	パン スープ 厚あげ煮 フルーツ	茄子入りドライカレー ごま豆腐 ひじきのさっぱり煮 (⑤里芋煮)	魚春のごまみそ焼き かぼちやのおろし煮 マカロニサラダ
7 / 27 (土)	ごはん 味噌汁 やわらか煮豆 ふりかけ	パン スープ やわらか煮豆 フルーツ	和風ミートローフ 大根サラダ ごぼうの旨煮	ホタテとエビの中華炒め (⑥やわらかいかとエビの中華炒め) かき玉汁 ヒュンのおかか和え (⑤ほうれん草のおかか和え)



おやつ…杏仁豆腐