

献立予定表

いこいの森・千里クリニック

	朝食		昼食	夕食
12月 6日 日曜日	ご飯 味噌汁 厚揚げ煮 ゆずみそ	パン スープ 厚揚げ煮 デザート	牛丼 お吸い物 いんげんの辛子マヨ和え	白身魚のオーロラソースがけ 切干大根の味噌煮 キャベツのお浸し
11月 7日 月曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 のり佃	パン スープ 卵豆腐 デザート	さわらの西京焼き 豆腐のチャンプルー きゅうりの酢のもの	鶏ささ身のチリソース さつま芋の甘煮 青菜ともやしのわさび醤油和え
12月 8日 火曜日	ご飯 味噌汁 大根煮 ふりかけ	パン スープ 大根煮 デザート	ハンバーグ れんこんの土佐煮 キャベツのサラダ	赤魚の生姜煮 豆腐とザーサイの炒めもの ぬた
12月 9日 水曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 たいみそ	パン スープ 人参煮 デザート	鶏肉の塩麴焼き 木の葉とじ 春菊の白和え	ぶりの酒蒸し (ら)カラスカレイの酒蒸し ふろふき大根 ブロッコリーのサラダ
12月 10日 木曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 ふりかけ	パン 味噌汁 里芋煮 デザート	鯖の柚子ぽんおろしかけ 大豆のトマト炒め キャベツの生姜和え	八宝菜 春雨サラダ オープンオムレツ
12月 11日 金曜日	ご飯 味噌汁 ひじき豆 卵風味ソース	パン 味噌汁 ひじき豆 デザート	ささ身の天ぷらとかき揚げ かぶの旨煮 青菜のお浸し	白身魚の梅かつお焼き 豆腐の卵あんかけ 麩と胡瓜の酢のもの
12月 12日 土曜日	ご飯 味噌汁 いんげん煮 ふりかけ	パン スープ いんげん煮 デザート	鮭の洋風照り焼き 豆腐のえびの煮物 白菜のさっぱり和え	筑前煮 まぐろの山かけ かき玉スープ

土曜おやつ

おかき(砂糖じょうゆ味)