

# 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 8日 日曜日	ご飯 味噌汁 ごぼう煮 ゆずみそ	パン スープ ごぼう煮 フルーツ	塩サバ 豆腐とエビの旨煮 いんげんの辛子和え	牛肉のウスターソース炒め (ら) 豚肉のウスターソース炒め 切り干し大根の煮物 キャベツのサラダ
12月 9日 月曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 のり佃煮	パン スープ 卵豆腐 フルーツ	鱈の西京焼き ポークビーンズ 胡瓜の酢の物	ささ身のチリソース (ら) 鶏もものチリソース さつま芋の甘煮 青菜のわさび醤油和え
12月 10日 火曜日	ご飯 味噌汁 大根煮 ふりかけ	パン スープ 大根煮 フルーツ	ほうれん草入りハンバーグ ごぼうの卵とじ マカロニサラダ	赤魚の生姜煮 豆腐とザーサイの炒めもの めた
12月 11日 水曜日	ご飯 味噌汁 生揚げ煮 たいみそ	パン スープ 生揚げ煮 フルーツ	鶏ももの塩麹焼き (ら) ハンバーグの塩麹あんかけ れんこんの土佐煮 (特ら) 里芋の土佐煮 春菊の白和え	ぶり大根 (ら) 白身魚と大根の煮物 オーブンオムレツ キャベツとしらすの和えもの
12月 12日 木曜日	ご飯 味噌汁 ひじき豆 ふりかけ	パン スープ ひじき豆 フルーツ	秋刀魚のゆずおろしかけ 豆腐の玉子あんかけ 春雨サラダ (ら) ブロッコリーサラダ	八宝菜 かにしゅうまい なます
12月 13日 金曜日	ご飯 味噌汁 れんこん煮 卵風味ソース	パン スープ れんこん煮	ささ身の天ぷらとかき揚げ かぶのスープ煮 ほうれん草のお浸し	カラスカレイの梅かつお焼 豆腐のチャンプルー もずくの酢の物
12月 14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 フルーツ	鮭のなべ照り 根菜の煮物 麩と胡瓜の酢の物	チキンチャップ 湯豆腐 ほうれん草と長芋のわさび和え

土曜日おやつ

りんごのケーキ