

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 13日 日曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 ゆずみそ	パン スープ 人参煮 デザート	具沢山麻婆 玉子焼き 人参サラダ	カラスカレイのごま風味焼き キャベツのサラダ 野菜汁
11月 14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	さばの味噌煮 春菊の卵とじ 山芋と胡瓜の塩昆布和え	和風焼き肉 豆腐の中華煮 青菜とかぶらの梅おかか和え
12月 15日 火曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 たいみそ	パン スープ 煮豆 デザート	チキンステーキ 五目蒸し玉子 大根の中華和え	さわらの照り焼き かぼちゃのいとこ煮 キャベツのきのこ和え
12月 16日 水曜日	ご飯 味噌汁 切干煮 ふりかけ	パン スープ 切干煮 デザート	鮭の味噌バターソースがけ 大根のゆず風味煮 ミモザサラダ	和風カレー ほうれん草のごま和え もずくと大根のスープ
12月 17日 木曜日	ご飯 味噌汁 厚揚げ煮 卵風味ソース	パン 味噌汁 厚揚げ煮 デザート	豚肉の生姜焼き かぶのくず煮 ポテトサラダ	ぶりの人参煮 (ら)カラスカレイの人参煮 きんぴらごぼう 青菜と大豆のわさび和え
12月 18日 金曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 ふりかけ	パン 味噌汁 人参煮 デザート	えびとツナのマカロニグラタン 里芋煮 胡瓜の酢のもの	鶏肉のかぶら煮 ひじきの炒め煮 白菜のお浸し
12月 19日 土曜日	ご飯 味噌汁 いんげん煮 たいみそ	パン スープ いんげん煮 デザート	牛肉の中華炒め (ら)豚肉の中華炒め 豆腐のかき玉あん ポパイサラダ	さばの土佐漬け 五目とろろ かぼちゃのカレースープ煮

土曜おやつ

たこ焼き