

献立予定表

いこいの森・千里クリニック

	朝食		昼食	夕食
7月 19日 日曜日	ご飯 味噌汁 れんこん煮 ふりかけ	パン スープ れんこん煮 フルーツ	茄子のドライカレー きゅうりとしらすの酢の物 里芋煮	さばの煮付け たまご焼き キャベツの梅肉和え
7月 20日 月曜日	ご飯 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 (ら)カラスカレイの照り焼き ザーサイの和えそば (ら)肉野菜炒め 青菜のごま和え	ポークチャップ 豆腐とちくわの炒り煮 (ら)豆腐と半平の炒り煮 冷やし汁
7月 21日 火曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 たいみそ	パン スープ 煮豆 フルーツ	鶏肉の煮物 (ら)鶏団子の煮物 人参とセロリの炒めもの 麩の酢みそ和え	さわらのごま味噌焼き かぼちゃのおろし煮 マカロニサラダ
7月 22日 水曜日	ご飯 味噌汁 切干煮 ふりかけ	パン スープ 切干煮 フルーツ	カニポテトコロッケ 豚肉の五目煮 大豆の甘辛おろし和え	チキンソテーのきのこソースかけ 卵とじ ほうれん草のナムル
7月 23日 木曜日	ご飯 味噌汁 ひじき煮 ゆずみそ	パン 味噌汁 ひじき煮 フルーツ	豚焼き肉 茄子の田舎煮 白和え	赤魚の煮付け 大根の千切り炒め もずく酢
7月 24日 金曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 卵風味ソース	パン 味噌汁 人参煮 フルーツ	鮭の洋風蒸し キャベツのサラダ 肉しゅうまい	じゃがと牛肉の炒めもの ピーマンのおかか和え (ら)いんげんのおかか和え かき玉汁
7月 25日 土曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 ふりかけ	パン スープ 里芋煮 フルーツ	豆腐の田楽 盛合わせ 豚肉とえびの中華煮 きゅうりとみょうがの酢の物	和風ミートローフ わかめと大根のサラダ いんげんの旨煮 山椒風味

土曜おやつ

抹茶水ようかん