

献立予定表

千里クリニック
いこいの森

	朝		昼	夕
6/10 (日)	ごはん 味噌汁 煮物 のり佃	パン スープ 煮物 フルーツ	ハヤツライス サラダ 野菜スープ	魚の粕漬焼き 人参とツナのマリネ 茄子の煮物
6/11 (月)	ごはん 味噌汁 卵豆腐 ゆずみそ	パン スープ 卵豆腐 フルーツ	鯨の韓国風焼き オクラと山芋のおかか和え 煮浸し	ささ身のみそ炒め 大根サラダ 南瓜の生姜煮
6/12 (火)	ごはん 味噌汁 煮物 ぶりかけ	パン スープ 煮物 フルーツ	タンドリーチキン (⑤カレーハンバーグ) ツナじやが ゆさび和え	鯖(⑤自身魚)の照り焼き 卵とじ 冷奴
6/13 (水)	ごはん 味噌汁 煮物 たいみそ	パン スープ 煮物 フルーツ	鮭の焼き南蛮 オープンオムレツ キャベツ(⑤カリフラワー)サラダ	和風ミートローフ 根菜煮 豆腐の梅あえ
6/14 (木)	ごはん 味噌汁 煮物 のり佃	パン スープ 煮物 フルーツ	干ツヤオロース 春雨サラダ(⑤ブロッコリー サラダ) 厚揚げ(⑤焼豆腐)煮	赤魚(⑤カラスカイ) おろし煮 豆腐のキャンブル お浸し
6/15 (金)	ごはん 味噌汁 煮物 ゆずみそ	パン スープ 煮物 フルーツ	鶏のから揚げ香味ソース 豆腐と胡瓜の和えもの 山芋の煮物	塩鯖 大根の炒めもの もずく酢
6/16 (土)	ごはん 味噌汁 煮物 のり佃	パン スープ 煮物 フルーツ	鯖(⑤自身魚)のみそとろ 卵とじ スパゲティサラダ(⑤マカロニ サラダ)	干キンチャップ おぐらのせ豆腐 干ゲン菜とエビのクリーム煮

おやつ... 杏仁豆腐