

献立予定表

いこいの森・千里クリニック

	朝食		昼食	夕食
8月 15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 えび焼売 (ら)やわらか焼売 キャベツの梅おかか和え	鯖の味噌煮 卵とじ 大根サラダ
8月 16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	鮭の照り焼き ふわふわ豆腐 なすの南蛮漬け	鶏肉の甘辛炒め (ら)豚肉の甘辛炒め 冷やし汁 炊き合わせ
8月 17日 火曜日	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	チキン南蛮 冷や奴 麩と野菜の煮物	赤魚の煮付け ほうれん草のバター炒め おろし酢和え
8月 18日 水曜日	ご飯 味噌汁 厚揚げ煮 たいみそ	パン スープ ひじき煮 デザート	さわらのごま風味焼き 五目とろろ ひじき豆 (ら)こんにゃくと大豆の煮物	ビーフカレー (ら)チキンカレー もずくの酢のもの たまご焼き
8月 19日 木曜日	ご飯 味噌汁 ごぼう煮 のり佃	パン スープ ごぼう煮 デザート	鶏ももの梅肉焼き 洋風白和え キヌサヤの卵とじ	カラスカレイの人参煮 大根サラダ 春雨のスープ煮 (ら)野菜のスープ煮
8月 20日 金曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 卵風味ソース	パン スープ 煮豆 デザート	ぶりのなべ照り (ら)赤魚のなべ照り かに玉風オムレツ キャベツときゅうりの漬物風	豚肉のあっさり炒め じゃがの旨煮 青菜の辛し和え
8月 21日 土曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 ふりかけ	パン スープ 人参煮 デザート	はんぺんと野菜のハンバーグ マカロニサラダ 冬瓜の煮物	さばのポン酢焼き オクラと炒り卵のなめ茸和え ごぼうの白みそ煮

土曜日おやつ

ふわふわワッフル