

献立予定表

千里クリニック
いこいの森

	朝		昼	夕
5/20 (日)	ごはん 味噌汁 煮物 ゆずみそ	パン スープ 煮物 フルーツ	茄子みそ炒め 人参のマリネ ひじきの煮物④根菜煮	白身魚の酢豚片 かぼちのマッシュ 冷奴
5/21 (月)	ごはん 味噌汁 卵豆腐 ふりかけ	パン スープ 卵豆腐 フルーツ	鯖のカレー焼き じゃがの煮物 コールスローサラダ	鶏肉の生姜焼き 卵とじ 生酢
5/22 (火)	ごはん 味噌汁 煮物 のり佃	パン スープ 煮物 フルーツ	鮭コロッケ 茄子の生姜しょうゆ和え オーブン卵焼き	鶏肉の照り焼き 白菜のおかか和え 豆腐のステーキ
5/23 (水)	ごはん 味噌汁 煮物 ふりかけ	パン スープ 煮物 フルーツ	ハンバーグデミソースかけ 青菜のみそ和え 連根の土佐煮	えびと豆腐のフリソース 卵とじ 春雨④白菜)サラダ
5/24 (木)	ごはん 味噌汁 煮物 たまりみそ	パン スープ 煮物 フルーツ	白身魚の西京焼き 大根の梅マヨサラダ 玉子焼き	牛肉④とり肉)とごぼうの炒めもの お浸し 南瓜のいとこ煮
5/25 (金)	ごはん 味噌汁 煮物 ふりかけ	パン スープ 煮物 フルーツ	カレー肉じゃが なすのおろし和え オーブン卵焼き	鯖④鯖)酢しょうゆ焼き ほうれん草ごま和え 炒り豆腐
5/26 (土)	ごはん 味噌汁 煮物 のり佃	パン スープ 煮物 フルーツ	鯖のソテー野菜ソースかけ マカロニサラダ 切り干し大根	他人煮 湯豆腐 小松菜の酢みそ和え

おやつ...抹茶プリン