

献立予定表

千里クリニック
いこいの森

	朝		昼	夕
6/3 (日)	ごはん 味噌汁 煮物 ふりかけ	パン スープ 煮物 フルーツ	筑前煮 なめこ(⑤なめ茸)おろし かき玉汁	魚の照り焼き 青菜のおかか和え 豆腐のうま煮
6/4 (月)	ごはん 味噌汁 卵豆腐 のり佃	パン スープ 卵豆腐 フルーツ	鮭のムニエル ゴヤチャンプル(⑤胡瓜チャンプル) ほしん草おろし和え	鶏肉のレモンしょうゆ焼 むじき煮 春雨サラダ(⑤大根サラダ)
6/5 (火)	ごはん 味噌汁 煮物 ふりかけ	パン スープ 煮物 フルーツ	牛肉(⑤豚肉)の野菜炒め オープン卵焼き なすの煮浸し	甘塩鮭 人参サラダ 金時豆煮
6/6 (水)	ごはん 味噌汁 煮物 たいみぎ	パン スープ 煮物 フルーツ	菜飯 天ぷら ごま豆腐 田楽	鯖のみそ煮 大根煮 お浸し
6/7 (木)	ごはん 味噌汁 卵豆腐 のり佃	パン スープ 卵豆腐 フルーツ	鯖(⑤カラスカイ)の焼き浸し キャベツとリンゴサラダ (⑤マカロニサラダ) 南瓜煮	肉じゃが 冷奴 真砂あえ
6/8 (金)	ごはん 味噌汁 煮物 ゆずみそ	パン スープ 煮物 フルーツ	牛肉(⑤ヒリ肉)の おろし和え ごま和え 炒り豆腐	ぶり(⑤カラスカイ)の煮付 茄子のごまみそ和え 野菜汁
6/9 (土)	ごはん 味噌汁 煮物 ふりかけ	パン スープ 煮物 フルーツ	焼きとり ポテトサラダ むじき豆(⑤五目豆)	えびの中華炒め 卵とトマトのスープ ブロッコリー辛子あえ

おやつ...ゼンザリ