

# 献立予定表

いこいの森・千里クリニック

	朝食		昼食	夕食
1月 24日 日曜日	ご飯 味噌汁 厚揚げ煮 ふりかけ	パン スープ 厚揚げ煮 デザート	ぶり大根 (ら)カラスカレイと大根の煮物 スクランブルエッグ 青菜のごま味噌和え	牛肉のソース炒め (ら)豚肉のソース炒め キャベツのわさび和え 粕汁
1月 25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	白身魚のクリームソースがけ 豆腐のみそ煮 白菜の辛し和え	筑前煮 ほうれん草のとろろかけ 卵とじ
1月 26日 火曜日	ご飯 味噌汁 切干煮 卵風味ソース	パン スープ 切干煮 デザート	ささ身のマヨネーズ焼き 白菜の煮浸し きゅうりのサラダ	さばの柚子ぼん焼き 厚揚げのおろし炊き いんげんの生姜醤油和え
1月 27日 水曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 ゆずみそ	パン スープ 煮豆 デザート	揚げ鮭のレモンソース和え たまご焼き マカロニサラダ	豚肉の炒めもの えび茶巾 春菊とキャベツのお浸し
1月 28日 木曜日	ご飯 味噌汁 ごぼう煮 ふりかけ	パン スープ ごぼう煮 デザート	タンドリーチキン 里芋と厚揚げの煮物 なめこおろし	白身魚の寄せ煮 ひじきと金時豆煮 ブロッコリーのサラダ
1月 29日 金曜日	ご飯 味噌汁 いんげん煮 たいみそ	パン スープ いんげん煮 デザート	赤魚と大根のかす煮 炒り卵 ポパイサラダ	麻婆豆腐 かぼちゃの煮物 きゅうりの酢のもの
1月 30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	鶏肉のおろし焼き キャベツのスープ煮 はんぺんと玉子のサラダ	あじの生姜煮 人参の洋風炒め 青菜のしらす和え

土曜おやつ

いちごのムースケーキ

