

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 8日 日曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 ふりかけ	パン スープ 煮豆 デザート	ミートスパゲッティ たまごスープ オクラときゅうりのわさび和え	赤魚の煮付け 切干大根の煮物 青菜のお浸し
8月 9日 月曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 ふりかけ	パン スープ 卵豆腐 デザート	蒸し鯖のおろしかけ 大豆とベーコンのカレー炒め いんげんのお浸し	牛肉の七味焼き (ら)豚肉の七味焼き なすの田楽 マカロニサラダ
8月 10日 火曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 のり佃	パン スープ 人参煮 デザート	親子とじ ほうれん草と大根の炒めもの 冷や奴	鮭の粒マスタード焼き じゃがと揚げの煮物 春雨の酢のもの (ら)白菜の酢のもの
8月 11日 水曜日	ご飯 味噌汁 ひじき煮 たいみそ	パン スープ ひじき煮 デザート	揚げ魚の甘酢あんかけ かぼちゃの生姜煮 きゅうりとりんごのサラダ	ポークチャップ キャベツの生姜和え 蒸し豆腐
8月 12日 木曜日	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	さわらの煮付け 大根としいたけのきんぴら 胡瓜の酢みそ和え	ミートローフ ごぼうのポタージュ 青菜のおろし和え
8月 13日 金曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 のり佃	パン スープ 里芋煮 デザート	豚肉の生姜焼き チーズオムレツ 小松菜のナムル	シーフードカレー ブロッコリーのタルタルソースかけ 五目豆
8月 14日 土曜日	ご飯 味噌汁 厚揚げ煮 卵風味ソース	パン スープ 厚揚げ煮 デザート	牛肉のしぐれ煮 (ら)鶏肉のしぐれ煮 豆腐の和風サラダ なすの田舎煮	ぶりの照り焼き (ら)カラスカレイの照り焼き キャベツとじゃがのスープ煮 ごま和え

土曜日おやつ 水まんじゅう