

献立予定表

いこいの森・千里クリニック

	朝食		昼食	夕食
6月 28日 日曜日	ご飯 味噌汁 れんこん煮 ふりかけ	パン スープ れんこん煮 フルーツ	蒸し鯖のおろしかけ 豆腐の中華煮 ほうれん草のごま和え	ささ身のねぎ塩炒め かぼちゃの煮物 麩の酢みそ和え
6月 29日 月曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 ゆずみそ	パン スープ 卵豆腐 フルーツ	鶏の唐揚げ 香味ソース和え 里芋と豆煮 キャベツのお浸し	鮭の粕漬け なすの南蛮 豚汁
6月 30日 火曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 卵風味ソース	パン スープ 人参煮 フルーツ	赤魚の煮付け (ら)白身魚の煮付け ジャーマンポテト 青菜の梅おろし和え	牛肉の生姜焼き 木の葉とじ ブロッコリーのサラダ
7月 1日 水曜日	ご飯 味噌汁 厚揚げ煮 のり佃	パン スープ 厚揚げ煮 フルーツ	豚肉のおろし煮 ほうれん草の辛子和え スパゲティナポリタン (ら)マカロニナポリタン	ぶりの照り焼き (ら)白身魚の照り焼き ひじきの煮物 (ら)煮豆 長いものマリネ
7月 2日 木曜日	ご飯 味噌汁 いんげん煮 たいみそ	パン 味噌汁 いんげん煮 フルーツ	さわらの西京焼き 豆腐のとろみ煮 きゅうりのサラダ	炒り鶏 (ら)鶏団子の炒めもの キャベツとしらす和え オープンオムレツ
7月 3日 金曜日	ご飯 味噌汁 大根煮 ふりかけ	パン 味噌汁 大根煮 フルーツ	牛肉のカレー炒め (ら)ささ身のカレー炒め マカロニサラダ 切り干し大根の煮物	さばの味噌煮 ごぼうの炒め煮 冷や奴
7月 4日 土曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 のり佃	パン スープ 里芋煮 フルーツ	豚肉のピリ辛炒め 豆腐の蒸しもの ポパイサラダ	カラスカレイの卵ソースかけ れんこんのきんぴら キャベツとりんごのサラダ

土曜おやつ

スイートポテト