

# 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 25日 日曜日	ご飯 味噌汁 ごぼう煮 ふりかけ	パン スープ ごぼう煮 フルーツ	中華飯 (ら)八宝菜 かき玉スープ しらすおろし	赤魚の白みそ煮 わさび和え れんこんの炒め煮
8月 26日 月曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 のり佃煮	パン スープ 卵豆腐 フルーツ	鰯の土佐漬け 炒り卵 なすときゅうりのおろし和え	牛肉のチンジャオロース風 (ら)豚肉のチンジャオロース風 和風スパゲティサラダ 蒸し豆腐
8月 27日 火曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 卵かけ風ソース	パン スープ 里芋煮 フルーツ	ポークチャップ (ら)チキンチャップ 根菜煮 ブロッコリーサラダ	鮭の粕漬け焼き 人参とツナのマリネ お吸い物
8月 28日 水曜日	ご飯 味噌汁 ひじき豆煮 ゆずみそ	パン スープ ひじき豆煮 フルーツ	鯖の煮付け 野菜炒め 伴三糸	ささ身のねぎ塩炒め 豆腐のサラダ カニ焼売 (ら)かぼちゃ焼売
8月 29日 木曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 ふりかけ	パン スープ 人参煮 フルーツ	鶏もものレモン風味焼き スパゲティナポリタン (ら)マカロニナポリタン なすのごま醤油和え	ぶりの照り煮 (ら)白身魚の照り煮 冷奴 卵とじ
8月 30日 金曜日	ご飯 味噌汁 大根煮 のり佃煮	パン スープ 大根煮 フルーツ	鶏天と揚出し豆腐の盛合わせ 里芋の煮物 青菜のお浸し	シーフードの酢豚風 かぼちゃのマッシュ キャベツの青じそ和え
8月 31日 土曜日	ご飯 味噌汁 れんこん煮 たいみそ	パン スープ れんこん煮 フルーツ	豚肉の梅肉風味焼き ごぼうのおかか煮 大根サラダ	白身魚の銀あんかけ 三色ナムル 煮豆

土曜日おやつ ゆずゼリー