

# 献立予定表

千里クリニック  
いこいの森

令和元年	朝		昼	夕
5 / 26 (日)	ごはん 味噌汁 やわらか煮豆 ゆずみそ	パン スープ やわらか煮豆 フルーツ	八宝菜 (②やわらか豚とやわらかエビの---) 肉しょうまい (②やわらか肉(しょうまい)) 豆腐サラダ	赤魚の煮付け (②ソフト赤魚の---) 大根のやくみ炒め ほうれん草のお浸し
5 / 27 (月)	ごはん 味噌汁 卵豆腐 ふりかけ	パン スープ 卵豆腐 フルーツ	鶏肉の大根おろし焼き じゃがの煮物 卵と胡瓜のサラダ	鱈の焼き漬け 千層菜の辛子和え なすの炒め煮
5 / 28 (火)	ごはん 味噌汁 厚揚げ煮 (②豆腐煮) ふりかけ	パン スープ 厚揚げ煮 (②豆腐煮) フルーツ	カラスカレイの銀あんかけ おろし合わせ さやとかまぼこの卵とじ (②みつばと半子の---)	ささ身とピーマンの味噌炒め (②やわらか鶏と人参の---) 大根サラダ 春雨スープ (②野菜スープ)
5 / 29 (水)	ごはん 味噌汁 ごぼう煮 ゆずみそ	パン スープ ごぼう煮 フルーツ	魚巻の黄金焼き ほうれん草のナムル 豆腐の五目むし	豚肉の梅酒煮 (②千キンボールの---) ひじき豆(②やわらか煮豆) 伴三糸 (②大根と胡瓜の酢のもの)
5 / 30 (木)	ごはん 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	千キンカツ (②ソフミット鶏の---) なすの小町和え 野菜の千層菜オロス風	魚春の生姜焼き (②ソフト鱈の---) 豆腐のステーキ ほうれん草の石焼和え
5 / 31 (金)	ごはん 味噌汁 大根煮 たいみそ	パン スープ 大根煮 フルーツ	牛肉の新玉ねぎソース炒め (②やわらか豚の---) 豆腐のとうみ煮 和風スパサラダ (②マカロニサラダ)	カラスカレイのステーキ やわらか煮豆 いんげんの辛子ごまあえ
6 / 1 (土)	ごはん 味噌汁 人参煮 ふりかけ	パン スープ 人参煮 フルーツ	鯖の竜田焼き キャベツとさつま揚げの炒り菜 (②---とすり身団子の---) 胡瓜のごま酢和え(②白菜の---)	豚じゃが煮 (②やわらか豚の---) トマトと卵のスープ やわらか大豆の甘辛おろし和え

おやつ…三層のケーキ