

献立予定表

いこいの森・千里クリニック

	朝食		昼食	夕食
4月 26日 日曜日	ご飯 味噌汁 大根煮 のり佃煮	パン スープ 大根煮 フルーツ	ホタテとえびのチャウダー ひじき豆煮 (ら)大豆煮 大根の酢のもの	肉団子の甘酢あん えびしゅうまい 豆腐とレタスのサラダ
4月 27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	鶏肉のマヨ辛ソテー (ら)鶏野菜ハンバーグ なすのおろし和え 卵とじ	赤魚の煮付け 小松菜のごま和え ごぼうとベーコンの炒めもの (ら)大根の炒めもの
4月 28日 火曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 ふりかけ	パン スープ 人参煮 フルーツ	さわらの西京焼き (ら)カラスカレイの西京焼き 豆腐とザーサイ炒め 長芋のわさび和え	豚肉の生姜焼き (ら)鶏肉の生姜焼き スペイン風オムレツ ほうれん草のごま和え
4月 29日 水曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 卵風味ソース	パン スープ 煮豆 フルーツ	さばの和風ステーキ さつま芋の昆布煮 マカロニサラダ	牛肉の味ぼん炒め (ら)豚肉の味ぼん炒め ふわふわ豆腐 チンゲン菜のお浸し
4月 30日 木曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 ふりかけ	パン 味噌汁 里芋煮 フルーツ	鶏肉の梅みそ焼き きゅうりの酢のもの 蒸し豆腐	白身魚のカレームニエル なすの煮物 ブロッコリーのおかか和え
5月 1日 金曜日	ご飯 味噌汁 切干煮 たいみそ	パン 味噌汁 切干煮 フルーツ	生姜ご飯 甘塩さけ盛合わせ かぼちゃの煮物 胡瓜の塩昆布和え	豚肉のみそ煮 春雨とザーサイのスープ (ら)野菜のスープ なすの小町和え
5月 2日 土曜日	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	鶏肉のフルーツ焼き 青菜のからし和え 野菜としらすの卵とじ	ぶりの酢じょうゆ焼き (ら)カラスカレイの酢じょうゆ焼 白和え じゃがのカレー炒め

土曜おやつ

スイートポテト