

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 23日 日曜日	ご飯 味噌汁 厚揚げ煮 ふりかけ	パン スープ 厚揚げ煮 フルーツ	牛丼 (ら)鶏肉の炒め物 お吸い物 ポパイサラダ	赤魚の白味噌煮 キャベツのマリネ れんこんの炒め煮 (特ら)さつま芋の炒め煮
8月 24日 月曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 のり佃	パン スープ 卵豆腐 フルーツ	あじの土佐漬け (特ら)カラスカレイの土佐漬け 炒り卵 茄子のお浸し	豚肉のチンジャオロース風 和風スパゲティサラダ (ら)マカロニサラダ 具沢山汁
8月 25日 火曜日	ご飯 味噌汁 いんげん煮 卵風味ソース	パン スープ いんげん煮 フルーツ	チキンチャップ 蒸し豆腐 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 根菜の煮物 (特ら)里芋の煮物
8月 26日 水曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 ゆずみそ	パン スープ 煮豆 フルーツ	さばの煮付け 野菜炒め 伴三糸	豚肉のねぎ塩炒め 豆腐のサラダ風 肉焼売 (ら)やわらか焼売
8月 27日 木曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 ふりかけ	パン 味噌汁 人参煮 フルーツ	カラスカレイの銀あんかけ スパゲティナポリタン (ら)マカロニナポリタン なすのごま酢和え	ささ身のマヨネーズ焼き (ら)ハンバーグのマヨ照り焼き 冷奴 木の葉とじ
8月 28日 金曜日	ご飯 味噌汁 大根煮 のり佃	パン 味噌汁 大根煮 フルーツ	鮭フライ 里芋の煮物 きゅうりの酢の物	シーフードの酢豚風 鶏肉の照り焼き (ら)鶏団子の照り焼き ほうれん草のお浸し
8月 29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	豚肉の梅肉炒め ごぼうのおかか煮 (特ら)里芋のおかか煮 大根サラダ	ぶりの照り煮 (ら)カラスカレイの照り煮 三色ナムル 煮豆

土曜おやつ

ホットケーキ