

# 献立予定表

いこいの森・千里クリニック

	朝食		昼食	夕食
7月 28日 日曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 海苔佃煮	パン スープ 里芋煮 フルーツ	ぶりの梅みそ焼き (ら) カラスカレイのネギ味噌 小松菜のお浸し ひじき豆 (ら) ひじきサンド煮	鶏肉の中華風つけ焼き (ら) 軟らか豚肉のつけ焼 ブロッコリーの辛子和え 茄子の煮物
7月 29日 月曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 ゆず味噌	パン スープ 卵スープ フルーツ	鮭のタルタル焼き 豆腐と野菜のチャンプルー 胡瓜の酢の物 (ら) 白菜の酢の物	はんぺんと鶏肉の卵とじ (特) やわらかバーグ〃 赤だし ほうれん草のおろし和え
7月 30日 火曜日	ご飯 味噌汁 切干し煮 ふりかけ	パン スープ 切干し煮 フルーツ	牛肉のチャプチェ (ら) 鶏肉と野菜の炒め物 ツナ奴豆腐 冬瓜の煮物	麦ごはん 鯖の味噌煮 とろろ汁 小松菜のカレー炒め
7月 31日 水曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 海苔佃煮	パン スープ 煮豆 フルーツ	鱈のムニエル夏野菜ソースかけ (特ら) カラスカレイの〃 キャベツの梅紫蘇和え 卵とじ	ミートローフ 南瓜の煮物 枝豆の冷製スープ
8月 1日 木曜日	ご飯 味噌汁 蓮根煮 ふりかけ	パン スープ 蓮根煮 フルーツ	鶏肉ステーキレモン風味 (ら) 軟らか豚肉ステーキ〃 スペイン風オムレツ ほうれん草のおかか和え	カラスカレイの西京焼き 豆腐の和風サラダ 冬瓜のそぼろ煮
8月 2日 金曜日	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	鱈の照り煮 (ら) ソフト鱈の照り煮 もずく酢 麻婆茄子	チキンカレー (特ら) 豆腐団子のカレー ツナサラダ さつま芋のレモン煮
8月 3日 土曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 ふりかけ	パン スープ 人参煮 フルーツ	鮭のあんかけ ポテトサラダ 大根と厚揚げ煮	焼肉 (ら) やわらかバーグ 豆腐のとろみ煮 きんぴらごぼう (特ら) 里芋きんぴら煮

土曜日おやつ

納涼祭 イベント