

# 献立予定表

千里クリニック  
いこいの森

平成 31年	朝	昼	夕	
1 / 6 (日)	ごはん 味噌汁 人参煮 ゆずみそ	パン スープ 人参煮 フルーツ	具次山麻婆 大根入り玉子スープ ブロッコリーのサラダ	塩魚青 (②生魚青の塩焼き) ごぼうと青菜炒め 酢のもの
1 / 7 (月)	ごはん 味噌汁 卵豆腐 のり佃	パン スープ 卵豆腐 フルーツ	和風焼肉 (②やわらか豚の...) 和風スパサウ (②マカロニサラダ) 豆腐の旨煮	青菜かゆ 魚鯿の土佐煮 じゃがの煮物 いんげんの辛子和え
1 / 8 (火)	ごはん 味噌汁 里芋煮 ふりかけ	パン スープ 里芋煮 フルーツ	ぶりのみそ焼き (②カラスカレイの...) 野菜炒め 白和え	和風カレー ほうれん草サラダ クリームコーン入り炒り卵
1 / 9 (水)	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	はんぺんと野菜入りハンバーグ マカロニサラダ ごぼうの白みそ煮	鯉の人参煮 白菜のお浸し 卵とじ
1 / 10 (木)	ごはん 味噌汁 いんげん煮 ふりかけ	パン スープ いんげん煮 フルーツ	赤魚のおろし煮 (②カラスカレイの...) 五目蒸し卵 キャベツのおかか和え (②白菜の...)	鶏ももの生巻焼き (②やわらかの...) ほうれん草のごま和え 粕汁
1 / 11 (金)	ごはん 味噌汁 煮豆 (②やわらか煮豆) のり佃	パン スープ 煮豆 (②やわらか煮豆) フルーツ	エビとさ身のフライ (②鶏ソフミットとやわらかオビの...) 大根サラダ ひじきのさっぱり煮 (②ひじきサドの...)	カラスカレイの香味あんかけ 焼売(エビ) (②やわらかしゅうまい) かぶらのマリネ
1 / 12 (土)	ごはん 味噌汁 人参と焼豆腐煮 ゆずみそ	パン スープ 人参と焼豆腐煮 フルーツ	鯖の薄焼き 春菊の卵炒め (③春菊の卵とじ) おろし酢和え	豚肉の中華炒め (②やわらか鶏の...) かつみそと豆の煮物 (②... 鶏...) キャベツの和え物 (②白菜の...)



おやつ…ホットケーキ