

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 2日 日曜日	ご飯 味噌汁 ひじき煮 たいみそ	パン スープ ひじき煮 フルーツ	他人丼 お吸い物 青菜のしらす和え	赤魚の生姜焼き 煮大豆のおろしかけ 野菜炒め
8月 3日 月曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 ふりかけ	パン スープ 卵豆腐 フルーツ	フライドチキン きゅうりとりんごの酢の物 ほうれん草の生姜煮	白身魚のおろしあんかけ 炒り豆腐 キャベツのサラダ
8月 4日 火曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 卵風味ソース	パン スープ 里芋煮 フルーツ	さばの竜田焼き じゃがのチーズ焼き なすのごま醤油和え	回鍋肉 梅じゃこ豆腐 切り干しのやわらか煮
8月 5日 水曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 のり佃	パン スープ 人参煮 フルーツ	牛肉の炒めもの 野菜サラダ 里芋の白みそ煮	ぶりの照り煮 (ら)カラスカレイの照り煮 きんぴらごぼう お浸し
8月 6日 木曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 ゆずみそ	パン 味噌汁 煮豆 フルーツ	鮭の黄金焼き きゅうりのマリネ ひじき煮	豚肉のみそ炒め トマトとオクラのスープ 茄子の南蛮漬
8月 7日 金曜日	ご飯 味噌汁 切干煮 ふりかけ	パン 味噌汁 切干煮 フルーツ	鶏肉のバター醤油煮 (ら)鶏団子のバター醤油煮 れんこんの炒め煮 あわせとろろ	さわらのポン酢焼き 卵とじ 三色お浸し
8月 8日 土曜日	ご飯 味噌汁 厚揚げ煮 のり佃	パン スープ 厚揚げ煮 フルーツ	鰯の土佐漬 (特ら)カラスカレイの土佐漬 里芋と大根のそぼろ煮 半平とゆで卵のマヨネーズ和え	鶏肉のやわらか焼き 茄子の忘れ煮 ほうれん草のお浸し

土曜おやつ

おかき(砂糖醤油)