

献立予定表

千里クリニック
いこいの森

	朝		昼	夕
6/17 (日)	ごはん 味噌汁 煮物 たいみぎ	パン スープ 煮物 フルーツ	あんかけ焼きそば (⑤ハ宝菜) 根菜の炒め煮 冷奴	鮭の照り焼き 半平の酢みそあえ 野菜と厚揚げ(⑤焼豆腐)の まじり煮
6/18 (月)	ごはん 味噌汁 卵豆腐 ふりかけ	パン スープ 卵豆腐 フルーツ	牛肉(⑤鶏肉)と じゃがいものごま煮 炒り豆腐 スパゲッティ(⑤マカロニ)サラダ	白身魚の咖喱焼き ブロッコリーとたまごのサラダ なすの煮物
6/19 (火)	ごはん 味噌汁 煮物 のり佃	パン スープ 煮物 フルーツ	魚青のみそ焼き チーズオムレツ キャベツ(⑤カリフラワー)サラダ	牛肉(⑤豚肉)の オムレツ炒め 炊き合わせ 春雨(⑤大根)の中華和え
6/20 (水)	ごはん 味噌汁 煮物 ふりかけ	パン スープ 煮物 フルーツ	鮭のフライおろしソースかけ なすの田舎煮 酢のもの	親子煮 豆腐のステーキ お浸し
6/21 (木)	ごはん 味噌汁 煮物 ゆずみそ	パン スープ 煮物 フルーツ	肉野菜炒め ちんげん菜のポン酢あえ 豆腐のえびあんかけ	ぶり(⑤カラスカレイ)の 照り焼き ひじき(⑤里芋)煮 いんげんの辛子和え
6/22 (金)	ごはん 味噌汁 煮物 ふりかけ	パン スープ 煮物 フルーツ	鯿の甘辛煮 大根の香味炒め なすのごましょうゆあえ	牛ごぼう (⑤とり) " 胡瓜のサラダ かき玉汁
6/23 (土)	ごはん 味噌汁 煮物 のり佃	パン スープ 煮物 フルーツ	鶏肉の生姜焼き 五目豆煮 ナムル	赤魚の煮付 (⑤カラスカレイ) " 南瓜サラダ 卵とじ

おやつ... 今川焼