

# 献立予定表

千里クリニック  
いこいの森

令和元年	朝	昼	夕	
7/14 (日)	ごはん 味噌汁 いんげん煮 たいみそ	パン スープ いんげん煮 フルーツ	甘塩魚巻の盛り合わせ (玉子焼、ほうれん草ごま和え) 胡瓜の酢のもの 山芋のてり煮	筑前煮 焼売 豆腐のサラダ
7/15 (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	やわらか豚肉の生姜焼き オープンオムレツ ほうれん草のお浸し	カラスカレイの蒸物あんかけ やわらか大豆のみそ炒め 半平のおろし酢あえ
7/16 (火)	ごはん 味噌汁 厚あげ煮 のり佃	パン スープ 厚あげ煮 フルーツ	魚巻の和風ムニエル 豆腐とやまゐのチャンピル もずく酢	ビーフカレー (㊟やわらかポークカレー) 胡瓜のごまサラダ 切り干しの煮物
7/17 (水)	ごはん 味噌汁 やわらか煮豆 たまごかけソース	パン スープ やわらか煮豆 フルーツ	エビと鶏肉のフライ なすの中華和え 人参と金時豆煮	魚青の竜田焼き 半平の酢みそ和え かぼちゃスープ
7/18 (木)	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	生魚巻のチャンチャン焼き 大根の生姜煮 ブロッコリーサラダ	鶏肉のきのこソースかけ (㊟やわらかバターのきのこソースかけ) 胡瓜のゆかりマヨ和え 麩の卵とじ
7/19 (金)	ごはん 味噌汁 れんげん煮 ふりかけ	パン スープ れんげん煮 フルーツ	ミートローフ なすのおろし和え 野菜のチンジャオロース風	魚巻の山椒焼き カニ豆腐 コールスローサラダ
7/20 (土)	ごはん 味噌汁 ごぼう煮 のり佃	パン スープ ごぼう煮 フルーツ	ぶりの甘辛煮 (㊟ソフト赤魚の甘辛煮) 冬瓜のカニあんかけ ポテトサラダ	回鍋肉 オクラとしらたひの冷奴 ほうれん草のナムル



おやつ…今川焼き