

献立予定表

いこいの森・千里クリニック

	朝食		昼食	夕食
1月 17日 日曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 ふりかけ	パン スープ 煮豆 デザート	和風カレー 野菜サラダ	シーフードの中華炒め ごま豆腐 豚肉と野菜の煮物
1月 18日 月曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 のり佃	パン スープ 卵豆腐 デザート	さわらの柚香焼き 青菜とハムの華風クリーム煮 長芋のわさび和え	豚肉と厚揚げのとろみ煮 きんぴら大根 ブロッコリーのタルタルソースかけ
1月 19日 火曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 卵風味ソース	パン スープ 人参煮 デザート	ぶりのなべ照り (ら)カラスカレイのなべ照り 五目豆 白菜と春菊の梅しらす和え	ミートローフ トマトのかき玉スープ マカロニサラダ
1月 20日 水曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 ふりかけ	パン スープ 里芋煮 デザート	牛肉と長いものカレー炒め (ら)鶏ささ身と長芋のカレー炒め れんこんの土佐煮 (特ら)やわらかごぼうの土佐煮 大根サラダ	鮭の粕漬焼き 麩と胡瓜の酢みそ和え 春雨のスープ煮 (ら)野菜のスープ煮
1月 21日 木曜日	ご飯 味噌汁 生揚げ煮 ふりかけ たいみそ	パン スープ 生揚げ煮 デザート	赤魚の卵あんかけ キャベツの生姜和え ごぼうの梅煮	豚肉と白菜の炒め煮 豆腐の蒸しもの ほうれん草のお浸し
1月 22日 金曜日	ご飯 味噌汁 いんげん煮 のり佃	パン スープ いんげん煮 デザート	鶏天 混ぜませナムル 野菜と大豆のスープ煮	さわらの西京焼き えびと豆腐の煮物 きゅうりもみ
1月 23日 土曜日	ご飯 味噌汁 れんこん煮 ゆずみそ	パン スープ れんこん煮 デザート	豚肉のふんわり卵炒め 里芋の煮物 ポテトサラダ	いわしのハンバーグ 田楽 春菊とキャベツのお浸し

土曜おやつ

しっとりチーズ蒸しケーキ

