

# 献立予定表

いこいの森・千里クリニック

	朝食		昼食	夕食
12月 27日 日曜日	ご飯 味噌汁 いんげん煮 ゆずみそ	パン スープ いんげん煮 デザート	シーフードカレー ブロッコリーの卵あんかけ ごま豆腐	赤魚の和風ステーキ 大豆の炒り煮 胡瓜の酢のもの
11月 28日 月曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 ふりかけ	パン スープ 卵豆腐 デザート	ぶりのなべ照り (ら)カラスカレイのなべ照り 長芋の紅白煮 青菜の生姜和え	鶏肉のみそ炒め (ら)鶏団子のみそ炒め 厚揚げのおろし炊き キャベツの辛子和え
12月 29日 火曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 たいみそ	パン スープ 煮豆 デザート	焼き肉 じゃがの旨煮 ほうれん草と大根のナムル	白身魚のポン酢焼き 卵とじ 春菊と白菜のわさび和え
12月 30日 水曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 のり佃	パン スープ 人参煮 デザート	さばの味噌煮 ごぼうの煮物 キャベツとハムのサラダ	八宝菜 トマトの玉子スープ 春雨サラダ (ら)マカロニサラダ
12月 31日 木曜日	ご飯 味噌汁 大根煮 ふりかけ	パン 味噌汁 大根煮 デザート	いなり寿司 年越しそば 盛り合わせ 果もの(いちご)	塩さば 胡瓜と長芋の和えもの 春菊の豆腐煮
元旦 金曜日	ご飯 すまし汁 三品(数の子、黒豆、伊達巻) 千枚漬け	お刺身盛合わせ 茶わん蒸し いくらなます 三品 練りきり和菓子 祝い華		赤飯 ぶりの照り焼き 大根といろどり団子の煮物 若草蒸し 白菜のお浸し さつま芋甘煮 お吸い物
1月 2日 土曜日	ご飯 味噌汁 三品(小魚甘露煮 青豆きんとん 蒲鉾) 奈良漬け	ちらし寿司 お清まし 三品 (華つつみ、昆布巻き、お浸し)	寿き煮 かぼちゃの煮物 三品 赤出し	

