

献立予定表

いこいの森・千里クリニック

	朝食		昼食	夕食
6月 21日 日曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 たいみそ	パン スープ 里芋煮 フルーツ	焼うどん (ら)肉野菜炒め 根菜煮 きゅうりの酢の物	白身魚のカレームニエル 半平の酢みそ和え 吉野汁
6月 22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	和風焼き肉 麩と野菜の白みそ煮 大根とかいわれのサラダ	さわらのごま風味焼き ブロッコリーと玉子のサラダ 野菜と厚揚げのさっと煮
6月 23日 火曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 のり佃	パン スープ 人参煮 フルーツ	揚げ鮭のレモンソース和え 茄子の田舎煮 ほうれん草と山芋のお浸し	チキンステーキ 春雨の中華和え (ら)マカロニサラダ チンゲン菜とえびの豆乳煮
6月 24日 水曜日	ご飯 味噌汁 厚揚げ煮 ふりかけ	パン スープ 厚揚げ煮 フルーツ	ミートローフ のっぺい煮 大根のなます	さばの味噌煮 野菜の卵とじ 冷や奴
6月 25日 木曜日	ご飯 味噌汁 いんげん煮 ゆずみそ	パン 味噌汁 いんげん煮 フルーツ	豚肉の野菜炒め (ら)鶏団子の野菜炒め ポテトサラダ 炊き合わせ	ぶりの味ぼん焼き (ら)カラスカレイの味ぼん焼き ひじき豆 ほうれん草のピーナッツ和え
6月 26日 金曜日	ご飯 味噌汁 切り干し煮 卵風味ソース	パン 味噌汁 切り干し煮 フルーツ	さわらの甘辛煮 大豆とベーコンのトマト炒め なすのごま醤油かけ	牛肉とごぼうの煮物 (ら)豚肉とごぼうの煮物 冷やし汁 じゃがの高菜炒め
6月 27日 土曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 ふりかけ	パン スープ 里芋煮 フルーツ	鶏肉の生姜焼き (ら)鶏団子の生姜焼き 五目豆煮 キャベツの梅和え	カラスカレイの野菜あん きゅうりのツナマヨサラダ 赤出し

土曜おやつ

今川焼き

I