

献立予定表

いこいの森・千里クリニック

	朝食		昼食	夕食
7月 25日 日曜日	ご飯 味噌汁 厚揚げ煮 のり佃	パン スープ 厚揚げ煮 デザート	ぶりの梅みそ焼き (ら)カラスカレイの梅みそ焼き ひじき豆 小松菜のお浸し	鶏肉の中華風つけ焼き (ら)ハンバーグの中華風つけ焼き ブロッコリーのツナマヨ和え なすの煮物
7月 26日 月曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 ゆずみそ	パン スープ 卵豆腐 デザート	牛肉のチャプチェ (ら)豚肉のチャプチェ スペイン風オムレツ 胡瓜とわかめの酢のもの	鮭のタルタルソース焼き 赤出し ほうれん草のおろし和え
7月 27日 火曜日	ご飯 味噌汁 切干大根煮 ふりかけ	パン スープ 切干大根煮 デザート	アジフライ (特ら)カラスカレイのフライ スパゲッティサラダ (ら)マカロニサラダ 冬瓜の煮物	はんぺんと鶏肉の卵とじ (ら)はんぺんと鶏団子の卵とじ ツナ冷奴 いんげんのカレー風味
7月 28日 水曜日 (土用の丑)	ご飯 味噌汁 煮豆 卵風味ソース	パン スープ 煮豆 デザート	鶏肉のステーキレモン風味 キヌサヤの卵とじ うざく(鰻と胡瓜の酢のもの)	鯖の味噌煮 かぼちゃの煮物 青菜のおかか和え
7月 29日 木曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 たいみそ	パン スープ 里芋煮 デザート	カラスカレイの西京焼き ゴーヤチャンプルー キャベツの梅しそ和え	ミートローフ 冬瓜のカニあんかけ 枝豆の冷製スープ
7月 30日 金曜日	ご飯 味噌汁 いんげん煮 ふりかけ	パン スープ いんげん煮 デザート	さわらの生姜焼き もずくとオクラの酢のもの 麻婆なす	チキンカレー ツナしばサラダ さつま芋のレモン煮
7月 31日 土曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 のり佃	パン スープ 人参煮 デザート	和風焼き肉 ポテトサラダ 大根と厚揚げの煮物	鱈のソテー 野菜ソースがけ とろろ汁 きんぴらごぼう



土曜日おやつ シア抹茶ケーキ