

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 19日 日曜日	ご飯 味噌汁 いんげん煮 ふりかけ	パン スープ いんげん煮 フルーツ	ハヤシライス 豆腐のサラダ かき玉スープ	鮭の照り焼き 白菜のお浸し じゃがいものきんぴら
1月 20日 月曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 卵風味ソース	パン スープ 卵豆腐 フルーツ	鯖のゆず焼き 青菜とハムのクリーム煮 長いものわさび和え	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かけ
1月 21日 火曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 たいみそ	パン スープ 人参煮 フルーツ	ぶりのなべ照り (ら) カラスカレイのなべ照り 五目豆煮 しらす和え	ミートローフ ひじき煮 マカロニサラダ
1月 22日 水曜日	ご飯 味噌汁 大根煮 ふりかけ	パン スープ 大根煮 フルーツ	牛肉と長いものカレー炒め (ら) 鶏ささ身のカレー炒め れんこんの土佐煮 (特ら) 里芋の土佐煮 大根サラダ	甘塩鯖 麩の酢みそ和え のっぺい汁
1月 23日 木曜日	ご飯 味噌汁 生揚げ煮 のり佃煮	パン 味噌汁 生揚げ煮 フルーツ	カラスカレイの玉子あんかけ キャベツの生姜和え ごぼうの梅煮 (特ら) 大根の梅煮	豚肉と白菜の炒め煮 (ら) 鶏団子と白菜の炒め煮 豆腐の蒸しもの ほうれん草のお浸し
1月 24日 金曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 ふりかけ	パン 味噌汁 煮豆 フルーツ	鶏の天ぷら 白和え 野菜のスープ煮	鯖の西京焼き エビと豆腐の煮物 胡瓜の酢のもの
1月 25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 フルーツ	豚肉のふんわり炒め (ら) 鶏団子のふんわり炒め ブロッコリーのカニあんかけ ポテトサラダ	いわしバーグのおろし煮 田楽 春菊のお浸し

土曜日おやつ

今川焼き