

献立予定期

千里クリニック
いこいの森木

平成
30年～31年

朝

昼

夕

12 30 (日)	ごはん 味噌汁 人参煮 のり佃	パン スープ 人参煮 フルーツ	鯖の味噌煮 キャベツのサラダ (④カリフラワー・サラダ) ごぼう煮	八宝菜 肉焼壳 (④やわらかしゅうまい) 春雨サラダ (④マカロニサラダ)
12 31 (月)	ごはん 味噌汁 大根煮 ふりかけ	パン スープ 大根煮 フルーツ	豚肉の梅酒煮 (④やわらか鶏のバー) 年越そば 白菜のおかか和え	塩鮭 (④生鮭の塩焼き) 胡仙と山芋の昆布あえ 春菊と豆腐煮
31年 1 1 (火)	ごはん 味噌汁 枝豆黒豆 伊達巻 (④トマト・やわらか味噌) 千枚漬(④ゆずみそ)		おさしみ 茶わん蒸し 生酢 (三品) やわらかかぼし きんとん しんじよう	お、食 ふりの照焼き (④カラスカレイのバー) 赤出し 南瓜煮 (三品) 鮭茶巾 やまと芋煮 白菜と人参煮
1 2 (水)	ごはん 味噌汁 鶏肉がまばたき巻 (④やわらかまばたき) 奈良漬(④たいみそ)		散らし寿司 お清し (えび茶巾 (三品) やわらか昆布巻 ほうれん草の味噌和え	寿き煮 かき玉汁 大根といろどり団子の煮物 (三品) 厚焼玉子 アロコリー やわらかまほ
1 3 (木)	ごはん 味噌汁 黒豆 やわらかまほ 市松漬 (④やわらかまほ) のり佃		クリームシュー かぶらと干し柿の酢の物 (三品) 寄せゆばけんちん 伊達巻 やわらかタコベ	魚介の生姜焼き ごぼうヒラコの煮物 大根スープ (三品) きんしん かにしんじよう いんげんごま和え
1 4 (金)	ごはん 味噌汁 卵豆腐 ふりかけ		魚生のなべ照り 山芋の紅白煮 ほうれん草の生姜和え	鶏肉のみそだれ (④キニボールのバー) 生揚おろし焼 (④焼豆腐のバー) 辛子和え
1 5 (土)	ごはん 味噌汁 いんげん煮 ゆずみそ		焼き肉 (④牛ソフミートのバー) ひじき豆 (④やわらか煮豆) ナムル	カラスカレイのボン酢焼き 卵とじ わさび和え

おやつ… ケーキ

