

# 献立予定表

千里クリニック  
いこいの森

平成 31年	朝	昼	夕	
1 / 27 (日)	ごはん 味噌汁 人参煮 ふりかけ	パン スープ 人参煮 フルーツ	ぶり大根 (②カラスカレイと大根煮) パフェオムレツ ほうれん草のごま味噌和え	牛肉のソース炒め (④チキンボールのソース煮) 粗汁 キャベツのわさび和え (⑥ブロッコリーのソース)
1 / 28 (月)	ごはん 味噌汁 卵豆腐 のり佃	パン スープ 卵豆腐 フルーツ	チキンカツ (②クリームコロッケ) 胡瓜のサラダ 白煮の煮浸し	魚青の柚子焼き 生場のおろし炊き (②焼豆腐のソース) いんげんの生姜和え
1 / 29 (火)	ごはん 味噌汁 煮豆 (②豆腐煮) ゆずみそ	パン スープ 煮豆 (②豆腐煮) フルーツ	鯨の和風ステーキ 玉子焼き マカロニサラダ	豚肉の中華炒め (④やわらか鶏のソース) エビ焼売 (②やわらか焼売) 青菜のお浸し
1 / 30 (水)	ごはん 味噌汁 ごぼう煮 ふりかけ	パン スープ ごぼう煮 フルーツ	牛肉の味噌炒め (②やわらか豚肉のソース) 山芋と人参の煮物 なめこおろし(②お餅かけおろし)	カラスカレイの寄せ煮 ひじきと金時豆煮 (④やわらか金時豆と人参煮) ブロッコリーサラダ
1 / 31 (木)	ごはん 味噌汁 大根煮 たいみそ	パン スープ 大根煮 フルーツ	魚巻のなべ照り 蒸しニラ卵 ほうれん草のサラダ	麻婆豆腐 (④チキンボールのソース) 里芋の白味噌煮 もずく酢
2 / 1 (金)	ごはん 味噌汁 れんこん煮 ふりかけ	パン スープ れんこん煮 フルーツ	鶏肉のおろし焼き (④やわらかハンバーグのおろし煮) 半平とゆで卵のサラダ キャベツのスープ煮	魚巻の生姜煮 人参とこんにゃくのきんぴら 白すりお浸し
2 / 2 (土)	ごはん 味噌汁 生場煮 (②豆腐煮) のり佃	パン スープ 生場煮 (②豆腐煮) フルーツ	カラスカレイのクリームソース かけ 豆腐のみそ煮 白菜の辛子和え	筑前煮 (④やわらか鶏肉のソース) 春菊ごまおかか和え 半平と玉ねぎの卵とじ

おやつ… 節分ボーロ