

# 献立予定表

いこいの森・千里クリニック

	朝食		昼食	夕食
3月 22日 日曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 ふりかけ	パン スープ 人参煮 フルーツ	ホタテとえびのチャウダー かぼちゃのいとし煮 キャベツの和風サラダ	カラスカレイの海苔風味焼き 赤出し 白菜の生姜和え
3月 23日 月曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 たいみそ	パン スープ 卵豆腐 フルーツ	鮭の照り焼き 野菜炒め 白和え	やわらか団子の中華煮 ブロッコリーのかに玉あんかけ わかめのサラダ
3月 24日 火曜日	ご飯 味噌汁 ひじき煮 のり佃	パン スープ ひじき煮 フルーツ	豚肉となばなの卵とじ 春の炊き合わせ 大根のサラダ	鱈の煮付け じゃがの高菜炒め 小松菜のお浸し
3月 25日 水曜日	ご飯 味噌汁 厚揚げ煮 ゆずみそ	パン スープ 厚揚げ煮 フルーツ	アジフライ 豆腐の蒸しもの 胡瓜の酢みそ和え	鶏肉と里芋のバターしょうゆ炒め ごぼうの梅煮 ほうれん草のわさび和え
3月 26日 木曜日	ご飯 味噌汁 いんげん煮 ふりかけ	パン 味噌汁 いんげん煮 フルーツ	ミートローフ ごま生酢 玉子焼き	カラスカレイの野菜あんかけ 豆腐の田楽 ブロッコリーのサラダ
3月 27日 金曜日	ご飯 味噌汁 蓮根煮 卵風味ソース	パン 味噌汁 蓮根煮 フルーツ	鯖の梅煮 ジャーマンポテト 春雨サラダ (ら) マカロニサラダ	チキンチャップ 洋風白和え 炊き合わせ
3月 28日 土曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 ふりかけ	パン スープ 人参煮 フルーツ	牛肉と長いものカレー炒め 豆腐の玉子あんかけ 春キャベツのお浸し	ぶりの照り焼き (ら) 白身魚の照り焼き ごま和え なすの煮物

土曜日おやつ

やわらかおかき(しょうゆ味)