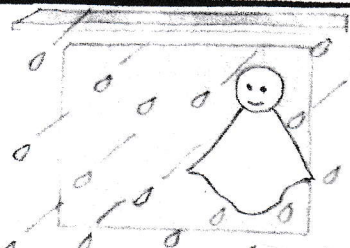


献立予定表

千里クリニック
いこいの森

令和元年	朝		昼	夕
6/23 (日)	ごはん 味噌汁 厚揚げ煮 (⑤豆腐煮) ふりかけ	パン スープ 厚揚げ ⑤豆腐煮 フルーツ	甘塩魚生 ほうれん草のサラダ 煮込み大根	具沢山麻婆 (④やわらかつくねの具沢山麻婆) 胡瓜の酢のもの⑤白菜の酢のもの エビ焼売⑤やわらか焼売
6/24 (月)	ごはん 味噌汁 卵豆腐 たいみそ	パン スープ 卵豆腐 フルーツ	ささ身のマヨネーズ焼き (④やわらかバターのマヨネーズ焼き) 茄子の南蛮漬 麩の卵とじ	魚春の生姜あんかけ 豆腐のサラダ じゃがの旨煮
6/25 (火)	ごはん 味噌汁 大根煮 のり佃	パン スープ 大根煮 フルーツ	生姜ごはん 赤魚の煮付け 山芋の昆布和え スパゲティポリアン (⑤マカロニポリアン)	鶏肉のふんわり炒め 豆腐のカニ風味あん ほうれん草のごま和え
6/26 (水)	ごはん 味噌汁 切りし煮 ふりかけ	パン スープ 切りし煮 フルーツ	牛肉のデミソース煮 (⑤やわらか豚肉のデミソース煮) 大根サラダ かぼちやの生煮煮	魚青のおろしソースかけ やわらか煮豆 もずく和え
6/27 (木)	ごはん 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	はんぱんと野菜入り ハンバーグ いり豆腐 コールスローサラダ	ぶりの人参煮 (⑦カラスカレイの人参煮) さつま芋の冷製スープ チンゲン菜の卵炒め
6/28 (金)	ごはん 味噌汁 いんげん煮 のり佃	パン スープ いんげん煮 フルーツ	魚のフライ ほうれん草のわさび和え 根菜の五目煮	豚肉の柳川風 豆腐の照り焼き キャベツの生煮和え
6/29 (土)	ごはん 味噌汁 ひじき大豆煮 (⑤やわらか煮豆) ふりかけ	パン スープ ひじき大豆煮 (⑤やわらか煮豆) フルーツ	カラスカレイの辛子焼き 茄子のみそ炒め 伴三糸 (⑤白菜の酢のもの)	鶏肉の甘酢炒め (⑤やわらかつくねの甘酢炒め) 玉ねぎの卵とじ ほうれん草のナムル



おやつ...抹茶水ようかん