

# 献立予定表

いこいの森・千里クリニック

	朝食		昼食	夕食
5月 31日 日曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 卵風味ソース	パン スープ 煮豆 フルーツ	ハヤシライス レタスのサラダ 野菜と玉子のスープ	鮭の粕漬焼き 人参とツナのマリネ カニ焼売 (ら)豆腐焼売
6月 1日 月曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 ゆずみそ	パン スープ 卵豆腐 フルーツ	鯖の竜田揚げ 野菜あんかけ 五目とろろ 豆腐となすの田楽	他人とじ (ら)鶏団子の卵とじ 大根サラダ かぼちゃの生姜煮
6月 2日 火曜日	ご飯 味噌汁 厚揚げ煮 のり佃	パン スープ 厚揚げ煮 フルーツ	チキンステーキ ツナじゃが煮 豆腐ときゅうりの梅和え	ぶりの照り煮 (ら)カラスカレイの照り煮 かき玉汁 チンゲン菜のわさび和え
6月 3日 水曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 ふりかけ	パン スープ 里芋煮 フルーツ	和風ミートローフ 根菜煮 なめこおろし和え (ら)なめ茸おろし和え	鯖の梅風味焼き オープンオムレツ キャベツとりんごのサラダ
6月 4日 木曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 たいみそ	パン 味噌汁 人参煮 フルーツ	赤魚のおろし煮 (ら)カラスカレイのおろし煮 じゃが芋のカレー炒め ほうれん草のお浸し	豚肉のチンジャオロース風 春雨サラダ (ら)ブロッコリーサラダ 厚揚げと大根煮
6月 5日 金曜日	ご飯 味噌汁 ひじき煮 のり佃	パン 味噌汁 ひじき煮 フルーツ	あじの韓国風焼き (特ら)カラスカレイの韓国風焼き はんぺんと玉子のサラダ 山芋の煮物	牛肉のみそ焼き (ら)鶏団子のみそ焼き 大根の炒めもの もずく酢
6月 6日 土曜日	ご飯 味噌汁 切干煮 ふりかけ	パン スープ 切干煮 フルーツ	チキンチャップ 里芋の白みそ煮 スパゲティサラダ (ら)マカロニサラダ	鯖のソテー ピリ辛ドレッシングかけ 青菜ともやしのごま和え 豆腐と新玉ねぎの卵とじ

土曜おやつ

抹茶水ようかん