

# 献立予定表

千里クリニック  
いこいの森

	朝		昼	夕
5/13 (日)	ごはん 味噌汁 煮物 ふりかけ	パン スープ 煮物 フルーツ	ミートスパゲティ (◎マカロニ) 卵スープ ブロッコリーのマヨしゆ和え	赤魚(◎カラスカシイ) の煮付 切り干し大根 青菜のからし和え
5/14 (月)	ごはん 味噌汁 卵豆腐 ゆずみそ	パン スープ 卵豆腐 フルーツ	蒸し鯖のおろしかけ 茄子とピーマンみそ炒め キャベツ(◎カリフラワー)のサラダ	牛肉(◎豚肉)の七味焼き ひじき豆 マカロニサラダ
5/15 (火)	ごはん 味噌汁 煮物 のり佃	パン スープ 煮物 フルーツ	親子とじ ほうれん草ソテー 白和え	白身魚のマスタード焼き じゃが芋のきんぴら 豆腐のおかか和え
5/16 (水)	ごはん 味噌汁 煮物 ふりかけ	パン スープ 煮物 フルーツ	ハンバーグ キャベツ(◎白菜)としらす 炒め おろし和え	鯖(◎白身魚)の照り煮 麩の酢みそ和え 卵とじ
5/17 (木)	ごはん 味噌汁 煮物 たけのこ	パン スープ 煮物 フルーツ	鮭のサンショ焼き 春雨(◎胡瓜)の酢のもの 大根とツナのきんぴら	ささ身(◎田子)のふんわり 炒め 青菜のごまあえ 炒り豆腐
5/18 (金)	ごはん 味噌汁 煮物 のり佃	パン スープ 煮物 フルーツ	鶏天 茄子のごましょうゆ和え ツァーマンポテト	鱈の煮付 ブロッコリーのカニカマあんかけ 冷奴
5/19 (土)	ごはん 味噌汁 煮物 ふりかけ	パン スープ 煮物 フルーツ	豚肉の生姜焼き 豆腐のむしもの キャベツ(◎白菜)の梅和え	ぶり(◎白身魚)の照り焼 ごま和え 赤だし

おやつ... 蒸しケーキ