

# 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 30日 日曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 卵風味ソース	パン スープ 煮豆 デザート	ハヤシライス キャベツのサラダ 里芋のやわらか煮	鮭の粕漬焼き 人参とツナのマリネ えび焼売 (ら)やわらか焼売
5月 31日 月曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 ゆずみそ	パン スープ 卵豆腐 デザート	鯖の竜田揚げ 甘酢あんかけ なすのおろし和え 豆腐の田楽	他人とじ 大根サラダ かぼちゃの生姜煮
6月 1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 デザート	鶏肉のマーマレード焼き ツナじゃが煮 豆腐ときゅうりの梅肉和え	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 2日 水曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 ふりかけ	パン スープ 里芋煮 デザート	和風ミートローフ 根菜煮 なめこおろし (ら)なめたけおろし	さわらの梅風味焼き オープンオムレツ キャベツのコールスローサラダ
6月 3日 木曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 たいみそ	パン スープ 人参煮 デザート	赤魚の煮付け ジャーマンポテト 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)きゅうりとブロッコリーのサラダ 大根と厚揚げの煮物
6月 4日 金曜日	ご飯 味噌汁 ひじき豆 ゆずみそ	パン スープ ひじき豆 デザート	鱈の韓国風焼き (特ら)カラスカレイの韓国風焼き たまごと半平のサラダ 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 5日 土曜日	ご飯 味噌汁 切干煮 ふりかけ	パン スープ 切干煮 デザート	チキンチャップ 里芋の白みそ煮 スパゲッティサラダ (ら)マカロニサラダ	鯖のピリ辛ドレッシングかけ 青菜ともやしのごま和え (ら)青菜と白菜のごま和え 新玉ねぎと豆腐の卵とじ

土曜日おやつ

しっとりチーズ蒸しケーキ