

献立予定表

いこいの森・千里クリニック

	朝食		昼食	夕食
2月 28日 日曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 ゆずみそ	パン スープ 里芋煮 デザート	チキンカレー しらす大豆 わかめの卵とじ (ら)野菜の卵とじ	さわらの生姜焼き れんこんと厚揚げ煮 (特ら)里芋の煮物 ぬた
3月 1日 月曜日	ご飯 味噌汁 いんげん煮 のり佃	パン スープ いんげん煮 デザート	豚肉のプルコギ風 豆腐ステーキ ツナマヨサラダ	赤魚の煮付け 切干大根の炒め煮 きゅうりのわさび和え
3月 2日 火曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 ふりかけ	パン スープ 人参煮 デザート	白身魚の人参煮 スクランブルエッグ (ら)洋風卵とじ いんげんのごま和え	鶏もものマリネ風 五目豆煮 ブロッコリーのサラダ
3月 3日 水曜日	ご飯 味噌汁 厚揚げ煮 たいみそ	パン スープ 厚揚げ煮 デザート	❀特別献立❀ ちらし寿司 茶わん蒸し なばなの辛子マヨ和え お清し 和菓子(桜もち)	具沢山麻婆 じゃがの旨煮 大根の梅しらす和え
3月 4日 木曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 ゆずみそ	パン スープ 卵豆腐 デザート	鮭の粒マスタード焼き ひじきの炒め煮 (ら)やわらか煮豆 小松菜のお浸し	他人とじ なます 具沢山汁
3月 5日 金曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 ふりかけ	パン スープ 煮豆 デザート	煮込みハンバーグ きんぴらごぼう 青菜のおろし和え	ぶりのごま風味焼き (ら)カラスカレイのごま風味焼き 里芋煮 スパゲティサラダ (ら)マカロニサラダ
3月 6日 土曜日	ご飯 味噌汁 大根煮 のり佃	パン スープ 大根煮 デザート	鯖のみぞれ煮 人参の中華炒め ポテトサラダ	チキンステーキ トマトオムレツ 白菜のお浸し

土曜日おやつ ふわふわワッフル