

# 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 3日 日曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 ふりかけ	パン スープ 人参煮 フルーツ	ミートスパゲティ 卵のスープ チンゲン菜のわさび和え	赤魚の煮付け 豆腐ステーキ きゅうりと新玉ねぎのマリネ
5月 4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	蒸し鯖のおろしかけ オーブン卵焼き キャベツとりんごのサラダ	牛肉の七味炒め (ら)豚肉の七味炒め かぼちゃの田楽 マカロニサラダ
5月 5日 火曜日	ご飯 味噌汁 ごぼう煮 卵風味ソース	パン スープ ごぼう煮 フルーツ	親子とじ ほうれん草のバターソテー 白和え	鮭のマスタード焼き じゃが芋のきんぴら ごま豆腐
5月 6日 水曜日	ご飯 味噌汁 切干大根煮 ふりかけ	パン スープ 切干大根煮 フルーツ	ハンバーグ キャベツとしらす炒め 青菜のおろし和え	鯖の照り煮 麩と胡瓜の酢みそ和え わかめの卵とじ
5月 7日 木曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 たいみそ	パン 味噌汁 里芋煮 フルーツ	白身魚のトマトソースかけ 春雨の酢のもの 大根とツナのきんぴら	鶏ささ身の梅肉焼き (ら)やわらかバーグの梅肉焼き 小松菜のごま和え 炒り豆腐
5月 8日 金曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 のり佃	パン 味噌汁 煮豆 フルーツ	牛肉のおろし和え (ら)鶏ささ身のおろし和え 野菜サラダ ジャーマンポテト	ぶりの照り焼き (ら)カラスカレイの照り焼き ブロッコリーのカニカマあんかけ 冷や奴
5月 9日 土曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 ふりかけ	パン スープ 人参煮 フルーツ	豚肉の生姜焼き (ら)鶏肉の生姜焼き 蒸し玉子の甘酢あんかけ キャベツの梅和え	鮭の人参煮 ほうれん草のお浸し ごぼうのスープ

土曜おやつ

ピーチゼリー