

献立予定表

いこいの森・千里クリニック

	朝食		昼食	夕食
8月 11日 日曜日	ご飯 味噌汁 厚揚げ煮 ふりかけ	パン スープ 厚揚げ煮 フルーツ	ミートスパゲッティ 卵スープ オクラのわさび和え	赤魚の煮付け 切干大根の煮物 青菜のお浸し
8月 12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 大豆のカレー炒め キャベツのお浸し	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
8月 13日 火曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 のり佃煮	パン スープ 里芋煮 フルーツ	親子とじ 青菜の中華煮 冷奴	白身魚のマスタード焼き じゃがいもの炒めもの 春雨の酢の物 (ら)白菜の酢の物
8月 14日 水曜日	ご飯 味噌汁 ひじき煮 たいみそ	パン スープ ひじき煮 フルーツ	ミートローフ キャベツのしらす炒め おろし和え	鯖の煮付け 小町和え 大根としいたけのきんぴら
8月 15日 木曜日	ご飯 味噌汁 ごぼう煮 ふりかけ	パン スープ ごぼう煮 フルーツ	ツナと塩昆布の炊き込みご飯 秋刀魚の塩焼き かぼちゃのいとこ煮 酢みそ和え	鶏もものふんわり炒め (ら)鶏団子のふんわり炒め 小松菜の胡麻和え 炒り豆腐
8月 16日 金曜日	ご飯 味噌汁 れんこん煮 のり佃煮	パン スープ れんこん煮 フルーツ	豚肉の生姜焼き チーズオムレツ ナムル	シーフードカレー ブロッコリーの刎刎ソースかけ 五目豆煮
8月 17日 土曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 卵かけ風ソース	パン スープ 人参煮 フルーツ	牛肉のしぐれ煮 (ら)鶏肉のしぐれ煮 豆腐の和風サラダ なすの田舎煮	鮭の照り焼き 胡麻和え ごぼうのポターージュ

土曜日おやつ ケーキ3種盛り