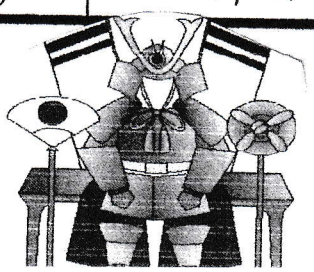
献立予定表

千里クリニック
いこいの森

令和元年	朝		昼	夕
5/5 (日)	ごはん 味噌汁 れんこん煮、 ふりかけ	パン スープ れんこん煮、 フルーツ	あんかけやきそば (ら やわらか中華炒め) 胡瓜のわさびじょうゆ和え (ら 大根の〃) かき玉汁	鯖のカレーマヨネーズ焼き なすの炒め煮、 キャベツのごま酢和え
5/6 (月)	ごはん 味噌汁 大根煮、 たいみそ	パン スープ 大根煮、 フルーツ	鶏肉のオイスターソース炒め (ら やわらか鶏の〃) 山芋とツナの煮物 チンゲン菜のわさびじょうゆ和え	ぶりの照り焼き (ら 鮭の〃) ひじきの煮物 (ら やわらか煮豆) 胡瓜とちくわの梅肉和え (ら 白菜と半平の〃)
5/7 (火)	ごはん 味噌汁 厚揚煮、 (ら 豆腐煮) のり佃	パン スープ 厚揚煮 (ら 豆腐煮) フルーツ	(特別献立) 豆ごはん、人参サラダ 桜えびと春野菜のかき揚げ 春キャベツと厚揚煮、 (ら 〃と焼豆腐煮) なすの酢じょうゆ和え　柏餅	カラスカレイの野菜あんかけ 白味噌汁 もずくとオクラのお浸し
5/8 (水)	ごはん 味噌汁 紅豆腐 ふりかけ	パン スープ 紅豆腐 フルーツ	豚肉のすき煮風 (ら ハンバーグの和風あん) 里芋と大あげの煮物 (ら 〃と焼豆腐の〃) 春雨サラダ (ら 大根サラダ)	白身魚のケチャップソース焼き 大豆のカレー炒め なすの生姜じょうゆ和え
5/9 (木)	ごはん 味噌汁 いんげん煮、 ゆずみそ	パン スープ いんげん煮、 フルーツ	鰆のみぞれ煮、 (ら 鰆の〃) ブロッコリーのツナマヨ和え 五目豆 (ら やわらか煮豆)	親子とじ (ら やわらか鶏の〃) 冷奴 青菜の中華煮、
5/10 (金)	ごはん 味噌汁 里芋煮、 ふりかけ	パン スープ 里芋煮、 フルーツ	牛肉の味噌炒め (ら ソフト豚の〃) 大根の煮物 胡瓜とわかめの酢のもの (ら 白菜とカニかまの〃)	鮭の生姜焼き 豆腐と白菜のチャンプルー ほうれん草のおろし和え
5/11 (土)	ごはん 味噌汁 切り干し大根煮、 たまごがけソース	パン スープ 切り干し大根煮、 フルーツ	鶏肉ソテー香味だれかけ (ら ハンバーグの〃) 豆腐の味噌和え なすの炒め煮、	鯖の甘辛煮、 南瓜煮、 コールスロー



おやつ…抹茶プリン