

# 献立予定表

いこいの森・千里クリニック

	朝食		昼食	夕食
11月 29日 日曜日	ご飯 味噌汁 大根煮 ゆずみそ	パン スープ 大根煮 デザート	ミートスパゲッティ たまごスープ 小松菜のおろし和え	鰯の煮付け (特ら)さわらの煮付け キャベツの和風サラダ ひじきの炒め煮
11月 30日 月曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 たいみそ	パン スープ 卵豆腐 デザート	親子とじ 胡瓜の酢のもの キャベツときのこのスープ煮	ぶりの香り焼き ほうれん草のおかかポン酢和え 粕汁
12月 1日 火曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 ふりかけ	パン スープ 煮豆 デザート	さばの梅肉焼き かぶの中華煮 冷や奴	すき焼き風 トマトオムレツ 半平ときゅうりの甘酢和え
12月 2日 水曜日	ご飯 味噌汁 れんこん煮 のり佃	パン スープ れんこん煮 デザート	ポテトコロッケ 豆腐のとろみ煮 ブロッコリーの中華和え	赤魚の煮付け ぬた ほうれん草のバターソテー
12月 3日 木曜日	ご飯 味噌汁 厚揚げ煮 ゆずみそ	パン 味噌汁 厚揚げ煮 デザート	鶏肉のみぞれ煮 野菜の卵とじ 三色ナムル	白身魚のからしマヨソテー 春雨とザーサイのスープ 胡瓜のごま醤油和え
12月 4日 金曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 卵風味ソース	パン 味噌汁 人参煮 デザート	鮭のクリームソースかけ 大根の香味炒め 春菊とキャベツのごま和え	豚肉のさっぱり煮 蒸し豆腐 えび焼売
12月 5日 土曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 ふりかけ	パン スープ 里芋煮 デザート	おでんの盛り合わせ 塩さば 胡瓜の甘酢和え	鶏肉のフルーツ焼き 豆腐のきのこことじ ブロッコリーとしらすのお浸し

土曜おやつ

抹茶ゼリー くろみつけ