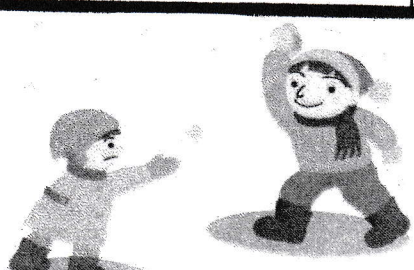
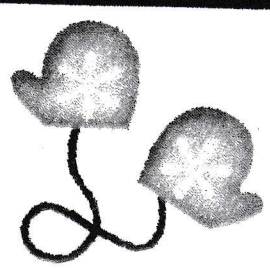


# 献立予定表

千里クリニック  
いこいの森

平成 31年	朝	昼	夕	
1 / 20 (日)	ごはん 味噌汁 いんげん煮 ふりかけ	パン スープ いんげん煮 フルーツ	ハヤシライス (⑤キウイの... ) 豆腐のサラダ かき玉スープ	魚釜の照り焼き 白菜のお浸し じゃがのきんぴら
1 / 21 (月)	ごはん 味噌汁 卵豆腐 のり佃	パン スープ 卵豆腐 フルーツ	魚春のピリ辛みそ煮 (⑤カスカレイの... ) 青菜とハムの中華クリーム煮 (⑤... 半平の... ) 長芋のわさび和え	親子とじ (⑤やわらか鶏の... ) ごま生酢 えび焼売 (⑤やわらかしゅうまい)
1 / 22 (火)	ごはん 味噌汁 人参煮 たいみそ	パン スープ 人参煮 フルーツ	ぶりのなべ照り (⑤魚釜の... ) 煮豆 (⑤やわらか煮豆) 白菜と春菊のしらす和え	ミートローフ ひじきの煮物 (⑤ひじきサンド煮) マカロニサラダ
1 / 23 (水)	ごはん 味噌汁 大根煮 ふりかけ	パン スープ 大根煮 フルーツ	鶏天 (⑤やわらかカツ) 白和え 野菜のスープ煮	甘塩鯖 麩の酢味噌和え のっぺい汁
1 / 24 (木)	ごはん 味噌汁 焼豆腐煮 のり佃	パン スープ 焼豆腐煮 フルーツ	カラスカレイの卵あんかけ キャベツの生煮和え (⑤白菜の... ) ごぼうの梅煮	豚肉と白おのすめ煮 (⑤キヌポールの... ) 豆腐の蒸しもの 春菊と半平のお浸し
1 / 25 (金)	ごはん 味噌汁 煮豆 (⑤やわらか煮豆) ふりかけ	パン スープ 煮物 (⑤やわらか煮豆) フルーツ	牛肉と長芋のカレーすめ (⑤やわらか鶏と... ) いんげんの土佐煮 大根サラダ	魚春の西京焼き (⑤カラスカレイの... ) えびと豆腐の煮物 (⑤やわらかいエビと... ) 酢のもの
1 / 26 (土)	ごはん 味噌汁 れんこん煮 やすみそ	パン スープ れんこん煮 フルーツ	鶏肉のふんわりすめ (⑤やわらか豚肉の... ) ブロッコリーのかあんかけ ポテトサラダ	いわしバーグのおろし煮 青菜のお浸し 田楽



おやつ... ぜんざい