

献立予定表

いこいの森・千里クリニック

	朝食		昼食	夕食
7月 5日 日曜日	ご飯 味噌汁 人参炒め煮 ふりかけ	パン スープ 人参炒め煮 フルーツ	肉豆腐 鯛のつみれ汁 キャベツの梅肉和え	さわらの照り焼き 冬瓜ときのこの生姜煮 ほうれん草のマヨ和え
7月 6日 月曜日	ご飯 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	鮭の西京焼き なめこおろし 大豆と野菜のスープ煮	ミートローフ かぼちゃの含め煮 もずく酢
7月 7日 火曜日	ご飯 味噌汁 厚揚げ煮 卵風味ソース	パン スープ 厚揚げ煮 フルーツ	うな井 ❀特別献立❀ 七夕そうめん 夏野菜の炊き合わせ カニときゅうりの酢の物 すいか🍉	ささみの梅みそ蒸し (ら)鶏団子の梅みそ蒸し 麩の卵とじ 青菜のごま和え
7月 8日 水曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 たいみそ	パン スープ 卵豆腐 フルーツ	豚肉の中華炒め ひじきの煮物 冷や奴(なめたけと大葉のせ)	塩さば 人参のきんぴら 茄子のマリネ
7月 9日 木曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 のり佃	パン 味噌汁 煮豆 フルーツ	親子とじ キャベツの炒り菜 ブロッコリーサラダ	白身魚のムニエル みそバターソースかけ きのこのスープ オクラと山芋のごま酢和え
7月 10日 金曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 ふりかけ	パン 味噌汁 人参煮 フルーツ	さわらの酢じょうゆ焼き 白和え 青菜の中華風煮	鶏もものおろし炊き 絹さやとわかめの卵とじ キャベツのコールスローサラダ
7月 11日 土曜日	ご飯 味噌汁 切干大根煮 のり佃	パン スープ 切干大根煮 フルーツ	牛肉のチンジャオロース風 (ら)鶏ささ身のチンジャオロース風 ゆで卵と野菜のサラダ 豆腐とほうれん草の煮物	ぶりの酒蒸し (ら)カラスカレイの酒蒸し 五目きんぴら 小松菜の酢みそ和え

土曜おやつ

しっとりチーズ蒸しケーキ

