

献立予定表

いこいの森・千里クリニック

	朝食		昼食	夕食
1月 31日 日曜日	ご飯 味噌汁 大根煮 のり佃	パン スープ 大根煮 デザート	牛丼 (ら)豚丼 じゃがの旨煮 ほうれん草のサラダ	赤魚の照り焼き 春雨と豆腐のスープ煮 (ら)野菜と豆腐のスープ煮 人参サラダ
2月 1日 月曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 ゆずみそ	パン スープ 卵豆腐 デザート	さばのおろしソースかけ 野菜炒め 豆腐の中華和え	クリームシチュー ブロッコリーのかき玉あん 二色ナムル
2月 2日 火曜日	ご飯 味噌汁 いんげん煮 ふりかけ	パン スープ いんげん煮 デザート	やわらか豚カツ 大豆とベーコンの炒めもの 酢のもの 	カラスカレイの野菜あんかけ コーン入りオムレツ 春菊と白菜のお浸し
2月 3日 水曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 たいみそ	パン スープ 里芋煮 デザート	豚肉の和風煮 生揚げのおろし煮 キャベツの漬物風	さわらのカレームニエル 麩の卵とじ 豆腐ステーキ
2月 4日 木曜日	ご飯 味噌汁 厚揚げ煮 卵風味ソース	パン スープ 厚揚げ煮 デザート	鮭の洋風照り焼き ひじきのさっぱり煮 (ら)ひじきサンド煮 白菜のおかか和え	鶏肉の梅酒煮 おろし酢和え さつま芋のポターージュ
2月 5日 金曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 のり佃	パン スープ 煮豆 デザート	チキンステーキ ふわふわ豆腐 いんげんの梅かつお和え	ぶりの生姜あん (ら)カラスカレイの生姜あん マカロニサラダ 山芋のソテー
2月 6日 土曜日	ご飯 味噌汁 大根の炒め煮 ふりかけ	パン スープ 大根の炒め煮 デザート	白身魚の海苔風味焼き キヌサヤとわかめの卵とじ 白菜の生姜和え	回鍋肉 炊き合わせ ブロッコリーの辛子和え

土曜おやつ

今川焼き

