

献立予定表

いこいの森・千里クリニック

	朝食		昼食	夕食
5月 24日 日曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 ゆずみそ	パン スープ 煮豆 フルーツ	八宝菜 肉しゅうまい 豆腐のごまサラダ	赤魚の煮付け 大根のきんぴら 青菜のごま和え
5月 25日 月曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 ふりかけ	パン スープ 卵豆腐 フルーツ	鶏肉のおろし焼き じゃが煮 玉子ときゅうりのサラダ	鯖の焼き漬け チンゲン菜の辛子和え なすの炒め煮
5月 26日 火曜日	ご飯 味噌汁 厚揚げ煮 のり佃	パン スープ 厚揚げ煮 フルーツ	カラスカレイの銀あんかけ 大根と山芋のおろし合わせ 野菜の炒り卵	鶏ささ身とピーマンの味噌炒め (ら)鶏ももとそら豆の味噌炒め かぼちゃ煮 大根サラダ
5月 27日 水曜日	ご飯 味噌汁 ごぼう煮 卵風味ソース	パン スープ ごぼう煮 フルーツ	鮭の黄金焼き 3色ナムル 豆腐の旨煮	豚肉の梅酒煮 (ら)鶏肉の梅酒煮 ひじき豆 (ら)やさい豆 きゅうりのサラダ
5月 28日 木曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 ふりかけ	パン 味噌汁 里芋煮 フルーツ	チキンカツ なすの小町和え 野菜のチンジャオロース風	鯖の生姜焼き 豆腐ステーキ 青菜の磯辺和え
5月 29日 金曜日	ご飯 味噌汁 大根煮 のり佃	パン 味噌汁 大根煮 フルーツ	牛肉と新玉ねぎの炒めもの (ら)鶏ささ身と新玉ねぎの炒めもの 和風スパゲティサラダ 野菜のとろみ煮	カラスカレイのステーキ かぼちゃのカレー煮 いんげんのお浸し
5月 30日 土曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 たいみそ	パン スープ 人参煮 フルーツ	鯖のかば焼き キャベツの炒り菜 きゅうりのごま酢和え	豚じゃが煮 (ら)つくねとじゃが煮 トマトと玉子のスープ 大豆の甘辛おろし和え

土曜おやつ

チーズ蒸しケーキ