

献立予定表

いこいの森・千里クリニック

	朝食		昼食	夕食
12月 20日 日曜日	ご飯 味噌汁 厚揚げ煮 ふりかけ	パン スープ 厚揚げ煮 デザート	鶏肉のきのこソースかけ 半平の卵とじ 豆腐の和風サラダ	ぶり大根 れんこんの炒め煮 春菊とえのきの味ぽん和え
11月 21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	牛肉とじゃが芋のソテー 蒸し豆腐 青菜のサラダ 	さばの味噌焼き 白菜の甘酢和え かぼちゃの含め煮 (冬至の献立)
12月 22日 火曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 のり佃	パン スープ 煮豆 デザート	鮭のタルタルソース焼き ほうれん草のとろろかけ ごぼうの旨煮	ささ身のねぎ塩炒め マカロニサラダ 豆腐と大根の田楽
12月 23日 水曜日	ご飯 味噌汁 生揚げ煮 ふりかけ	パン スープ 生揚げ煮 デザート	ミートローフ 青菜の卵とじ 胡瓜の酢のもの	赤魚の梅煮 野菜の炒め煮 キャベツの生姜和え
12月 24日 木曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 のり佃	パン 味噌汁 人参煮 デザート	カラスカレイの西京焼き 肉焼売 白和え 	親子とじ 白菜の味ぽん和え けんちん汁
12月 25日 金曜日	ご飯 味噌汁 れんこん煮 卵風味ソース	パン 味噌汁 れんこん煮 デザート	❖特別献立❖ 手作りオムライス ホタテのクリームシチュー サラダ クリスマスケーキ 	鱈の生姜焼き (特ら)カラスカレイの生姜焼き 豆腐ステーキ 白菜のきのこのサラダ
12月 26日 土曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 ふりかけ	パン スープ 卵豆腐 デザート	鯖の竜田焼き ひじきと金時豆煮 ポパイサラダ	鶏肉と白菜の炒め煮 さつま芋のきんぴら なめこおろし

土曜おやつ

杏仁豆腐

