

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 26日 日曜日 | 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 | ぶりの梅みそ焼き 小松菜のお浸し ひじき豆 (ら)こんにゃくと大豆煮 | 鶏ももの中華風つけ焼き ブロッコリーのツナマヨ和え 茄子の煮物 |
| 7月 27日 月曜日 | ご飯 味噌汁 卵豆腐 ゆずみそ | パン スープ 卵豆腐 フルーツ | 牛肉のチャプチェ (ら)豚肉のチャプチェ スペイン風オムレツ 胡瓜の酢の物 | 鮭のタルタル焼き 赤出し ほうれん草のおろし和え |
| 7月 28日 火曜日 | ご飯 味噌汁 切干煮 ふりかけ | パン スープ 切干煮 フルーツ | アジフライ (特ら)白身魚のフライ スパゲティサラダ (ら)マカロニサラダ 冬瓜の煮物 | 半平と鶏ももの卵とじ ツナ冷奴 いんげんのカレー炒め |
| 7月 29日 水曜日 | ご飯 味噌汁 煮豆 卵風味ソース | パン スープ 煮豆 フルーツ | さばの味噌煮 キャベツの梅しそ和え ゴーヤチャンプルー | ミートローフ かぼちゃ煮 枝豆の冷製スープ |
| 7月 30日 木曜日 | ご飯 味噌汁 れんこん煮 たいみそ | パン 味噌汁 れんこん煮 フルーツ | 鶏肉のステーキ レモン風味 卵とじ 青菜のおかか和え | カラスカレイの西京焼き 豆腐の和風サラダ 冬瓜のそぼろ煮 |
| 7月 31日 金曜日 | ご飯 味噌汁 いんげん煮 ふりかけ | パン 味噌汁 いんげん煮 フルーツ | 鯖の照り煮 オクラともずくの酢の物 麻婆茄子 | チキンカレー きゅうりのツナしばサラダ さつま芋のレモン煮 |
| 8月 1日 土曜日 | ご飯 味噌汁 人参煮 のり佃 | パン スープ 人参煮 フルーツ | 和風焼き肉 ポテトサラダ 大根と厚揚げ煮 | あじの野菜ソースかけ 五目とろろ汁 きんぴらごぼう (特らく)里芋の煮物 |

土曜おやつ

たこ焼き