

献立予定表

いこいの森・千里クリニック

	朝食		昼食	夕食
2月 16日 日曜日	ご飯 味噌汁 れんこん煮 ゆずみそ	パン スープ れんこん煮 フルーツ	八宝菜 なます チンゲン菜の玉子スープ	蒸し鯖のおろしあんかけ ポークビーンズ ブロッコリーの生姜しょうゆ和え
2月 17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	鶏肉の塩麹焼き スパゲティナポリタン (ら) マカロニナポリタン 小松菜のお浸し	赤魚の粕漬焼き 豆腐蒸し きゅうりの中華サラダ
2月 18日 火曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 のり佃煮	パン スープ 人参煮 フルーツ	ぶりのなべ照り じゃがいものきんぴら ほうれん草のわさび和え	牛肉の柳川風 (ら) 豚肉の柳川風 白菜のポン酢和え 豆腐の田楽
2月 19日 水曜日	ご飯 味噌汁 切干煮 たいみそ	パン スープ 切干煮 フルーツ	鮭のちゃんちゃん焼き チンゲン菜と厚揚げの土佐煮 春雨サラダ (ら) 大根サラダ	肉団子の甘酢あんかけ 卵焼き キャベツの生姜和え
2月 20日 木曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 ふりかけ	パン 味噌汁 煮豆 フルーツ	ポークチャップ しらすおろし 根菜の煮物	鱈の味噌煮 (特ら) カラスカレイの味噌煮 もずくのかき玉汁 きゅうりのサラダ
2月 21日 金曜日	ご飯 味噌汁 大根煮 ゆずみそ	パン 味噌汁 大根煮 フルーツ	鯖の竜田揚げ野菜あんかけ エビと豆腐の煮物 コールスローサラダ	鶏肉のしぐれ煮 はんぺんの卵とじ ほうれん草のごま和え
2月 22日 土曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 ふりかけ	パン スープ 卵豆腐 フルーツ	和風おろしハンバーグ ひじき豆 マカロニサラダ	鯖の西京焼き 大根の煮物 ピーマンと玉子の和えもの

土曜日おやつ

ぜんざい