

# 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 22日 日曜日	ご飯 味噌汁 生揚げ煮 ふりかけ	パン スープ 生揚げ煮 フルーツ	鶏肉のきのこソースかけ (ら) ハンバーグのきのこソースかけ 野菜とはんぺんの卵とじ 和風サラダ	ぶり大根 (ら) カラスカレイと大根の煮物 れんこんの炒め煮 春菊とえのきの味ぽん和え
12月 23日 月曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 たいみそ	パン スープ 里芋煮 フルーツ	牛肉とじゃがのソテー (ら) 鶏ささみとじゃがのソテー 豆腐の玉子蒸し ほうれん草のサラダ	鯖のみそ焼き 白菜の甘酢和え 野菜スープ
12月 24日 火曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 のり佃煮	パン スープ 煮豆 フルーツ	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 (特ら) 里芋の旨煮	ささ身のねぎ塩炒め (ら) 鶏もものねぎ塩炒め キャベツのりんごサラダ 豆腐の田楽
12月 25日 水曜日	ご飯 味噌汁 切干大根煮 ゆずみそ	パン スープ 切干大根煮 フルーツ	オムライス <b>❀特別献立❀</b> タンドリー唐揚げ パンプキンスープ ブロッコリーのサラダツリー 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 白菜のお浸し 野菜の炒り卵
12月 26日 木曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 ふりかけ	パン スープ 卵豆腐 フルーツ	カラスカレイの西京焼き カニしゅうまい 白和え	親子とじ 白菜の味ぽん和え けんちん汁
12月 27日 金曜日	ご飯 味噌汁 れんこん煮 たいみそ	パン スープ れんこん煮 フルーツ	ミートローフ 豆腐のサラダ ほうれん草の卵とじ	赤魚の梅煮 キャベツの生姜和え 野菜の炒め煮
12月 28日 土曜日	ご飯 味噌汁 生揚げ煮 ふりかけ	パン スープ 生揚げ煮 フルーツ	鯖の竜田焼き ひじきの煮物 ほうれん草のマヨネーズサラダ	鶏ももと白菜の炒め煮 さつまいものきんぴら なめ茸おろし

土曜日おやつ

杏仁豆腐