

# 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 7日 日曜日	ご飯 味噌汁 ごぼう煮 のり佃	パン スープ ごぼう煮 デザート	鶏肉の生姜焼き 豆腐のチャンプルー 春菊と大根のお浸し	赤魚の煮付け かぼちゃの含め煮 春雨サラダ (ら)ブロッコリーのサラダ
2月 8日 月曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 ゆずみそ	パン スープ 卵豆腐 デザート	マカロニグラタン 大根のやわらか煮 きゅうりの酢のもの	肉じゃが かに玉風あんかけ 小松菜と大豆のお浸し
2月 9日 火曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 卵風味ソース	パン スープ 煮豆 デザート	鮭のレモン醤油焼き 麻婆春雨 (ら)肉野菜炒め かぶと胡瓜のゆかり和え	親子とじ まぐろのお刺身 白菜のミルクスープ
2月 10日 水曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 ふりかけ	パン スープ 里芋煮 デザート	チキンハンバーグ ひじきと大豆の煮物 (ら)やさい豆 ミモザサラダ	ぶりの韓国風煮 (ら)カラスカレイの韓国風煮 根菜のごま炒め はんぺんの酢みそ和え
2月 11日 木曜日	ご飯 味噌汁 いんげん煮 たいみそ	パン スープ いんげん煮 デザート	さばのごま焼き 豆腐のきのことし 大根サラダ	豚肉の焼き肉風 ミネストローネ 青菜と玉子のお浸し
2月 12日 金曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 のり佃	パン スープ 人参煮 デザート	鶏ささ身のピカタ (ら)鶏もものピカタ風卵とし 白菜のごった煮 とろろ芋のおろし和え	カラスカレイの山椒焼き 豆腐の旨煮 きゅうりとハムのサラダ
2月 13日 土曜日	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	❀特別献立❀ 炊き込みご飯 おでん盛り合わせ 甘塩鮭 人参サラダ わかめの中華スープ ハートの和菓子🍡	豚肉ときのこのバター醤油炒め えび焼売 (ら)やわらか焼売 いんげんのごま和え

