

献立予定表

いこいの森・千里クリニック

	朝食		昼食	夕食
3月 7日 日曜日	ご飯 味噌汁 切干煮 ふりかけ	パン スープ 切干煮 デザート	牛肉のすき焼き風 (ら)豚肉のすき焼き風 春雨とザーサイのスープ 大根サラダ	カラスカレイのみそマヨ焼き キャベツの辛し和え ひじきと金時豆煮
3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	ぶりの幽庵焼き (ら)さわらの幽庵焼き なます ニラ玉	ポークカレー 野菜サラダ きんぴらごぼう
3月 9日 火曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 たいみそ	パン スープ 煮豆 デザート	クリームコロッケとささ身フライ 山芋のソテー なめこおろし	赤魚の煮付け 卵とじ もずく酢
3月 10日 水曜日	ご飯 味噌汁 厚揚げ煮 卵風味ソース	パン スープ 厚揚げ煮 デザート	鮭の黄金焼き ポパイサラダ 煮込み大根	豚肉の華風炒め 温奴 白菜の玉子スープ
3月 11日 木曜日	ご飯 味噌汁 いんげん煮 のり佃	パン スープ いんげん煮 デザート	カラスカレイの生姜焼き ミモザサラダ 大豆とれんこんの炒めもの	クリームシチュー えび焼売 (ら)やわらか焼売 キャベツのしらす和え
3月 12日 金曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 ふりかけ	パン スープ 人参煮 デザート	鶏もものソテー おろしソースかけ マカロニサラダ 豆腐の五目煮	鱈の和風ステーキ (特ら)白身魚の和風ステーキ けんちん汁 青菜のわさび和え
3月 13日 土曜日	ご飯 味噌汁 れんこん煮 のり佃	パン スープ れんこん煮 デザート	塩さば キャベツのきんぴら 山芋ときゅうりのサラダ	ささ身のねぎ塩炒め (ら)鶏もものねぎ塩炒め やわらかいなり 卵とじ

土曜日おやつ ぜんざい