

献立予定表

千里クリニック
いこいの森

	朝		昼	夕
4/22 (日)	ごはん 味噌汁 煮物 のり佃	パン スープ 煮物 フルーツ	鶏肉の生姜焼き カニ玉あんかけ ごま和え	魚の香味かけ 大豆のスープ煮 人参と糸コンの中華和え (④ "ヒコニヤク")
4/23 (月)	ごはん 味噌汁 卵豆腐 ふりかけ	パン スープ 卵豆腐 フルーツ	鯖の竜田焼き なすの田舎煮 辛子あえ	八宝菜 伴三系 (④ 大根の 酢のもの) 煮物
4/24 (火)	ごはん 味噌汁 煮物 たじみそ	パン スープ 煮物 フルーツ	牛肉 (④ 鶏肉) ごまソース ひじき金時豆煮 ^{炒め} (④ 人参と小豆煮) マカロニサラダ	魚の照り焼き ニラ玉子 菜花のわさび和え
4/25 (水)	ごはん 味噌汁 煮物 のり佃	パン スープ 煮物 フルーツ	フライ盛り合せ 南瓜の生姜煮 白すおろし	鯖 (④ 鮭) の 和風ステーキ 卵とじ 冷奴
4/26 (木)	ごはん 味噌汁 煮物 ふりかけ	パン スープ 煮物 フルーツ	自身魚の黄金焼き ナムル ごぼうのやわらか煮	麻婆豆腐 かき玉スープ サラダ
4/27 (金)	ごはん 味噌汁 煮物 ゆずみそ	パン スープ 煮物 フルーツ	マカロニグラタン 菜花の辛子和え 煮込大根	赤魚 (④ 自身魚) の 粕漬け焼き オムレツ キャベツ (④ フォックイ-) マリネ
4/28 (土)	ごはん 味噌汁 煮物 ふりかけ	パン スープ 煮物 フルーツ	鮭の照り焼き 茄子の中華和え 生揚げのおろし炊き	ビーフカレー (④ ホークカレー) 大根サラダ 玉子焼き

おやつ... 今川焼